

令和元年

6がつ よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
東小・川奈小・大池小・南小・旭小

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
3月	東小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				649 Kcal 24.0 g 20.2 g 1.6 g
	南小	ごはん									こめ			
	旭小	さばのてりやき								さば	あぶら さとう		しょうゆ みりん	
		さんしょくあえ									さとう	だいこん にんじん ほうれんそう	しょうゆ す	
		にらにくじゃが グレープフルーツ								ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にら	しょうが しょうゆ さけ みりん	
4火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				632 Kcal 17.1 g 26.5 g 2.5 g
		ごはん									こめ			
		とりにくとじゃがいものスパイスあげ	X	X						とりにく たまご	じゃがいも ｺｰﾝﾌﾙｰｸ あぶら こむぎこ でんぷん	にんにく	しょうゆ しお ｺｼﾞﾔ ﾀﾞｲｶﾞｸﾞ - ﾊﾞﾌﾞ ｶｺ ｰﾙｶﾞ ｲﾝ	
		ちゅうかあえ									はるさめ ごま さとう こまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ す からし	
		くわわかめとたまごのスープ オレンジ		X						たまご とりにく くわわかめ	でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ しお こしょう	
5水	川奈小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				697 Kcal 23.6 g 26.9 g 2.5 g
		パン	X	X						だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ﾖｰﾄﾞﾝｸﾞ		しお	
		はっほうやきそば	X							ぶたにく	ちゅうかめん あぶら でんぷん	はくさい たまねぎ もやし にんじん たけのこ さやえんどう しいたけ	パイタン しょうゆ しお こしょう	
		やきぎょうざ◎	X							(ぶたにく) (とりにく) (だいす)	(こむぎこ) (あぶら)	(キャベツ) (たまねぎ) (にら) (しょうが)	(しお)	
		フルーツヨーグルトあえ			X					ヨーグルト	さとう	みかんかん バインかん ももかん		
6木	東小 3,4組	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				624 Kcal 26.2 g 17.6 g 3.4 g
		しょうがごはん									こめ ごま	しょうが	しょうゆ さけ しお みりん しょうゆ	
		かますのみりんぼし								かます	さとう あぶら	にんじん さやいんげん しいたけ	しょうゆ	
		ひじきのいために								ひじき あぶらあげ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しょうゆ さばぶし しお	
		すかちかじる パイナップル								なまあげ		パイナップル		
7金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				623 Kcal 28.6 g 21.5 g 3.4 g
		こくとうパン	X	X						だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ﾖｰﾄﾞﾝｸﾞ こくとう		しお	
		ぶたにくのトマトに								ぶたにく	でんぷん あぶら	たまねぎ ピーマン トマトかん	フイヨン ｷﾞﾔｯﾌﾟ しょうゆ ソース しお ｺｼﾞﾔ	
		こぶきいも									じゃがいも	パセリ	しお	
		だいすのつぶつぶスープ メロン								だいす ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー	フイヨン しょうゆ しお こしょう	
10月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				705 Kcal 28.7 g 22.9 g 2.8 g
		ごはん									こめ			
		とりにくとカシューナッツのいためもの								とりにく	ｶｼﾞｰﾅｯﾂ でんぷん あぶら さとう こまあぶら	たけのこ しめじ にんじん ピーマン しょうが しいたけ にんにく	しょうゆ さけ	
		おひたし								かつおぶし		キャベツ ほうれんそう	しょうゆ	
		かおりみそしる パイナップル								とうふ みそ あぶらあげ くわわかめ あおのり	じゃがいも	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
11火	川奈小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				602 Kcal 25.3 g 24.4 g 3.1 g
		パン	X	X						だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ﾖｰﾄﾞﾝｸﾞ		しお	
		ラザニア	X	X						ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	ｸﾞﾗﾝﾄﾞﾙ ﾊﾞﾀｰ こむぎこ あぶら	たまねぎ トマトかん ピーマン にんにく	ｷﾞﾔｯﾌﾟ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽソース ワイン しお ｺｼﾞﾔ	
		やさいのゴマドレッシングサラダ									ごま ごまあぶら さとう	だいこん もやし キャベツ きゅうり	す しょうゆ	
		チンゲンサイのスープ りんごゼリー◎								ベーコン		ﾀﾞｲｶﾞｸﾞ ｲﾝ にんじん たけのこ しいたけ	チンタン しょうゆ しお こしょう	
12水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				715 Kcal 28.7 g 24.8 g 2.1 g
		ごはん									こめ			
		スタミナやきにく								ぶたにく	あぶら	たまねぎ えのきたけ にんじん にら しょうが にんにく	しょうゆ みりん	
		ハンサンスー									はるさめ さとう ごま ごまあぶら	きゅうり にんじん	しょうゆ す からし	
		なっとう◎ オレンジ								なっとう		オレンジ	たし からし	
13木	旭小 4年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				593 Kcal 30.5 g 21.2 g 3.5 g
		パン	X	X						だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ﾖｰﾄﾞﾝｸﾞ		しお	
		おさかなハンバーグ	X	X						あじ とうふ たまご いか	パンこ あぶら さとう	たまねぎ しょうが しいたけ	ｷﾞﾔｯﾌﾟ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽソース ソース しお	
		ポテトソテー			X					ベーコン	じゃがいも ﾊﾞﾀｰ	にんじん ﾊﾟｾﾘ	しお ｺｼﾞﾔ	
		いとやさいスープ グレープフルーツ								ぶたにく		だいこん トマト ｸﾘﾝｶ しいたけ	さばぶし しょうゆ しお	

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	生	か	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をとのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
14 金	大池小 4年	ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう	こめ			700 Kcal
		マーボー豆腐 アーモンドあえ				X		とうふ ふたにく えび みそ	さとう でんぷん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん 11/24-ソース さけ 1/4 1/4	31.1 g 22.0 g	
		スイーツ スイートピーン			X			いんげんまめ ぎゅうにゅう	さとう バター		しょうゆ	2.1 g	
		ごはん							こめ			みりん	
17 月		ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう	こめ				715 Kcal
		わらさのアーモンドやき						わらさ	アーモンド さとう		しょうゆ みりん	29.0 g	
		じゃがいものキンピラ						さつまあげ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん	しょうゆ みりん	26.6 g	
		くだくさんみそしる オレンジ						ふたにく みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ オレンジ	さばぶし	2.2 g	
18 火	南小	ぎゅうにゅう パン			X			ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	636 Kcal	
		ポークビーンズ	X			X		ぎゅうにゅう いんげんまめ ふたにく	バター こむぎこ	たまねぎ にんじん トマトかん にんにく	ケチャップ バイオン ソース ワイン しお こしょう	22.5 g 22.0 g	
		パセリドポテト				X		チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ パセリ	しお こしょう	2.7 g	
		ミニサラダ あおりんこゼリー◎							さとう あぶら (さとう) (こなあめ)	キャベツ きゅうり コーン (りんごかじゅう)	す しお		
		ごはん							こめ				
19 水		ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう	こめ				675 Kcal
		さばのおちやぶみあげ						さば	でんぷん あぶら	ちゃ	しょうゆ さけ しお	27.9 g	
		キャベツときゅうりのおかかあえ						かつおぶし		キャベツ きゅうり	しょうゆ	23.6 g	
		こまみそしる クレープフルーツ						とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも こま	ごぼう にんじん はねぎ クレープフルーツ	さばぶし	2.7 g	
20 木		ぎゅうにゅう カレーなんばん(うどん)	X		X			ぎゅうにゅう	うどん				638 Kcal
		カレーなんばん(つゆ)						とりにく	でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	しょうゆ さけ みりん さばぶし しお 加こ	28.3 g 20.6 g	
		ししゃもフライ◎ キャベツとじゃこのすじょうゆあえ	X					(ししゃも)	(こむぎこ) (パンこ) あぶら	キャベツ もやし	しょうゆ す	3.2 g	
		れいどうみかん						しらす		みかん			
21 金		ぎゅうにゅう チキンライスたまごのせ(ごはん)			X			ぎゅうにゅう	こめ バター	たまねぎ マヨネーズ コーン	ケチャップ しお こしょう	731 Kcal	
		チキンライスたまごのせ(たまご)			X			とりにく	さとう あぶら	グリルベ-ス	しお	31.6 g	
		いかどねぎのあげボール						たまご	さとう あぶら		ケチャップ しお	26.7 g	
		ひじきとコーンのサラダ						いか まぐろ ひじき	あぶら こめこ でんぷん あぶら さとう	はねぎ キャベツ コーン きゅうり にんじん	しお す しょうゆ からし しお	2.8 g	
24 月	大池小 5年	ぎゅうにゅう さくらえびのかきあげどん(ごはん)			X			ぎゅうにゅう	こめ				634 Kcal
		さくらえびのかきあげどん (かきあげ)	X		X		X	たまご さくらえび	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん はねぎ	しょうゆ みりん さばぶし	24.1 g 16.0 g	
		ゆかりあえ するがじる						いわし とうふ みそ	さといも こんにゃく でんぷん	キャベツ きゅうり	ゆかり しお	2.9 g	
		さくらんぼ								だいこん にんじん ごぼう はねぎ しょうが さくらんぼ	さばぶし しお		
25 火		ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう	こめ				657 Kcal
		はるまき	X					ふたにく	はるまきのかわ あぶら はるさめ こむぎこ でんぷん	たまねぎ たけのこ はねぎ しいたけ	しょうゆ	21.9 g 18.9 g	
		ごもくまめ きゅうりのかぶら揚げ						だいす こんぶ	こんにゃく さとう	にんじん ごぼう れんこん	しょうゆ	2.1 g	
		パイナップル						ごまあぶら		きゅうり パイナップル	しょうゆ す 1/4 1/4		
26 水	東小 4年	ぎゅうにゅう パン			X			ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	602 Kcal	
		メイプルジャム◎	X		X			だっしふんにゅう (かんてん)	(さとう) (メイプルシロップ) (みずあめ)			28.4 g 20.9 g	
		さけのムニエル さやいんげんのソテー	X		X			さけ ベーコン	こむぎこ バター あぶら	たまねぎ さやいんげん	しお こしょう	3.1 g	
		とわにうつくしくホルシチもどき すいか						ウインナー	じゃがいも あぶら	たまねぎ トマト にんじん	バイオン しお ケチャップ こしょう		
		ごはん							こめ				
27 木	東小 3.4組	ぎゅうにゅう ターメリックライス			X			ぎゅうにゅう	こめ				712 Kcal
		キーマカレー	X		X			ふたにく	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ トマトかん にんじん グリルベ-ス しょうが にんにく	バイオン 加-フルク ソース しょうゆ しお 加こ	24.6 g 23.1 g	
		こざかなからめ フレンチサラダ				X	X	にぼし さくらえび	ビーフツ アーモンド さとう	ごま	みりん しょうゆ	2.6 g	
		こくさんレモンゼリー◎							あぶら さとう (さとう) (みずあめ)	キャベツ きゅうり にんじん (レモンかじゅう)	す しお こしょう		
28 金	東小 3.4組	ぎゅうにゅう アンパン(パン)			X			ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	618 Kcal	
		アンパン(あんこ)	X		X			だっしふんにゅう	さとう		しお	27.4 g	
		スペインふうオムレツ			X	X		たまご ハム	じゃがいも バター あぶら	たまねぎ トマト グリルベ-ス	しお こしょう	21.0 g	
		スパゲッティーサラダ	X						1/4 ケチャップ さとう あぶら	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	す しお こしょう	2.4 g	
		ヨーグルト◎				X		ヨーグルト					

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。