

令和5年

4月 よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【大池小・富戸小・南小・伊東小】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	酒	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
10月	富戸小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
	伊東小	たけのごはん								あぶらあげ	こめ	たけのこ しいたけ	しょうゆ さけ しお	620 Kcal
	大池小	さばのおちやぶうみあげ								さば	でんぷん あぶら	こなちや	さけ しょうゆ しお	26.3 g
	南小	きのみあえ									アーモンド くるみ さとう	もやし はくさい ほうれんそう	しょうゆ	24.1 g
	南小	もすくスープ								とりにく もすく		たまねぎ キャベツ トマト	パイヨン しょうゆ しお	3.0 g
		グレープフルーツ										にんじん えのきたけ	こしょう	
												グレープフルーツ		
11月	伊東小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
	大池小	ごはん									こめ			671 Kcal
	富戸小	にくどうふ								とうふ ぶたにく	さとう でんぷん	こまつな ねぶかねぎ にんじん	しょうゆ さばぶし	26.7 g
	南小	やさいのさっぱりあえ									さとう	キャベツ フロッコリー にんじん	しょうゆ す しお	23.8 g
	南小	こくとくるみ								だいず	くるみ さとう でんぷん		しお	1.7 g
12月	伊東小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
	大池小	ごはん									こめ			705 Kcal
	富戸小	キンピラエッグ			X					たまご ぶたにく さつまあげ	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ	31.8 g
	南小	いそかあえ								のり		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	21.3 g
	南小	こまみそしる								とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも ごま	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	3.1 g
		もものかんづめ										ももかん		
1月	大池小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
	富戸小	ごはん									こめ			596 Kcal
	南小	やしししゃも◎								ししゃもひもの (ししゃも)				28.3 g
	伊東小	ゆかりあえ										キャベツ きゅうり	ゆかり しお	18.1 g
	伊東小	なっとう◎								なっとう (だいず たれ からし)				3.0 g
		くきわかめとたまごのスープ			X				たまご くきわかめとりにく	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		
		オレンジ										オレンジ		
2月	大池小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
	富戸小	チキンライス			X					とりにく	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ケチャップ しお	663 Kcal
	南小	いかのたつたあげ								いか	でんぷん あぶら	グリーンピース コーン	カレーこ こしょう	30.0 g
	伊東小	ラビオリスープ	X							ラビオリ (こむぎこ	あぶら ぶたにく パンこ	たまねぎ)	しょうゆ	20.5 g
	伊東小	ヨーグルト◎			X					ごまあぶら		たまねぎ にんじん たけのこ	パイタン しょうゆ しお	3.1 g
		ヨーグルト◎			X				ヨーグルト		はねぎ もやし しいたけ	こしょう		
3月	富戸小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
	伊東小	カレーライス	X							ぶたにく	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	パイヨン カレールウ	712 Kcal
	伊東小	かいそうサラダ								ツナ かいそうミックス	あぶら さとう	にんにく しょうが	デミグラスソース ソース	23.2 g
	伊東小	プリン			X					とうにゅう だっしふんにゅう	プリンのもと (さとう)	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ カレーこ しお	20.0 g
		プリン			X						コーン	す しょうゆ しお	2.3 g	
		プリン			X							からし		
4月	伊東小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
	伊東小	ロールパン◎	X		X					ロールパン (こむぎこ	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		669 Kcal
	伊東小	やしそば	X							ぶたにく あおのり	ちゅうかめん(こむぎこ)	キャベツ たまねぎ もやし	ソース しお こしょう	22.6 g
	伊東小	やさいのごまドレッシングサラダ								じゃこ	ごま あぶら さとう	にんじん たけのこ グリンピース	しょうゆ しお	23.3 g
	伊東小	フルーツしらたま									しらたまだんご(もちごめこ)	しょうが しいたけ	す しょうゆ しお	2.3 g
		フルーツしらたま									みかんかん バインかん			
										さとう	ももかん			
5月	伊東小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
	伊東小	ごはん									こめ			668 Kcal
	伊東小	とりにくのごまやき								とりにく	ごま あぶら	にんにく	しょうゆ しお	31.5 g
	伊東小	だいずのいそに								さつまあげ だいず ひじき	こんにゃく さとう	にんじん	しょうゆ	23.5 g
	伊東小	こまつなとうふのスープ			X					とうふ たまご ぶたにく	でんぷん	こまつな にんじん しいたけ	さばぶし しょうゆ しお	2.5 g
		パイナップル										パイナップル		

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	
20	南小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				671 Kcal	
	伊東小 1年	ごはん									こめ			24.3 g	
		とうふハンバーグ	X		X	X				とうふ ぶたにく とりにく たまご だっしふんにゅう	パンこ あぶら	たまねぎ	ケチャップ ソース しお こしょう	20.3 g	
		こぶさいもカレーあじ										じゃがいも	パセリ	しお カレーこ	2.5 g
		ポバイスープ								ベーコン		キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん	チンタン しょうゆ しお こしょう		
	りんご										りんご				
21	大池小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				652 Kcal	
	南小	ドックパン	X		X					ロールパン (こむぎこ フランクフルト)	ショートニング さとう あぶら	だっしふんにゅう) キャベツ	ケチャップソース しお こしょう からし	27.4 g	
		ツナサラダ								ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しお からし	3.6 g	
		トマトとレタスのスープ			X					たまご とりにく レンズまめ		トマト たまねぎ しめじ レタス	ブイヨン しお しょうゆ こしょう		
		けんさんみかんタルト◎	X	X	X					けんさんみかんタルト(こむぎこ ぎゅうにゅう だいす	マーガリン たまご さとう	みかんかじゅう こめこ)			
24	大池小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				627 Kcal	
		たけのごそぼろどん								ぶたにく みそ	こめ さとう ごま ごまあぶら	たけのこ グリル・ス しょうが にんにく	しょうゆ さけ	29.0 g	
		キャベツとくきわかめのおひたし								かつおぶし くきわかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ	18.5 g	
		するがじる								とうふ みそ さば いか	さといも こんにゃく でんぷん	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しょうが	さばぶし しお	3.3 g	
		あまなつみかん										あまなつみかん			
25	大池小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				635 Kcal	
		しょくパン◎	X		X					しょくパン (こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう)				25.5 g
		じゃがいものグラタン	X		X					チーズ ベーコン だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ バター パンこ あぶら	たまねぎ マッシュルーム パセリ	ブイヨン しお こしょう		24.3 g
		だいこんサラダ								ツナ	あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし		3.4 g
		ぶたにくとチンゲンサイのスープ								ぶたにく	でんぷん	たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ にんじん	ブイヨン しょうゆ しお さけ こしょう		
	りんご										りんご				
26	大池小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				729 Kcal	
	富戸小	ソフトめんミートソース	X		X					ぶたにく チーズ	ソフトめん(こむぎこ) あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム パセリ	ケチャップデミグラスソース ブイヨン ソース しお トマトスープ		30.8 g
		だいすとこざかなのアーモンドあえ								だいす にぼし	アーモンド でんぷん あぶら さとう		しょうゆ		25.8 g
		やさしいレモンサラダ									さとう あぶら	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	しょうゆ す しお		2.6 g
		パインかん										パインかん			
27	富戸小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				629 Kcal	
		じゃこゆかりごはん								じゃこ	こめ		ゆかり		29.7 g
		あじのフリッター	X		X					あじ たまご	あぶら こむぎこ		しお こしょう		22.2 g
		こまつなサラダ								ハム	さとう ごま ごまあぶら	こまつな もやし	しょうゆ す		2.6 g
		かおりみそしる								とうふ みそ あぶらあげ あおのり	じゃがいも	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし		
	ラムネがたチーズ◎			X					ラムネがたチーズ(チーズ)						
28	大池小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				691 Kcal	
		しょくパン◎	X		X					しょくパン (こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう)				26.2 g
		コロッケ	X		X					ぶたにく たまご だっしふんにゅう	じゃがいも マッシュポテト パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ	しお こしょう		25.9 g
		ポイルキャベツ										キャベツ	ソース		2.8 g
		ミネストローネ								だいす ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん コーン トマトかん セロリー パセリ にんにく	ブイヨン しお こしょう		
		りんごゼリー◎								りんごゼリー (りんご りんごかじゅう さとう)					



○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、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。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>)にも掲載していますのでご覧ください。
 (中学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。