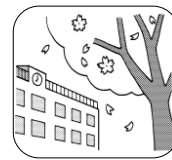


令和5年

4月 予定献立表



伊東市学校給食センター
【南中・北中・対島中】

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(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
10月	北中	牛乳						X		牛乳				
		カレーライス	X							豚肉	米 じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが	パイオン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレー粉 塩	909 Kcal 28.1 g 24.0 g
		海藻サラダ								ツナ 海藻ミックス	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	酢 しょうゆ 塩 からし	3.0 g
		プリン						X		豆乳 脱脂粉乳	プリンの素 (砂糖)			
11月		牛乳						X		牛乳				
		ご飯									米			895 Kcal
		キンピラエッグ			X					卵 豚肉 さつま揚げ ひじき	砂糖 油	ごぼう 人参	しょうゆ	39.4 g 25.9 g
		磯香和え								のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	3.8 g
		ごま味噌汁								豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋 ごま	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
		桃の缶づめ											桃缶	
12月		牛乳						X		牛乳				
		ご飯									米			862 Kcal
		肉豆腐								豆腐 豚肉	砂糖 でん粉	小松菜 根深ねぎ 人参 しょうが	しょうゆ さば節	34.1 g 29.2 g
		野菜のさっぱり和え									砂糖	キャベツ フロccoli 人参	しょうゆ 酢 塩	2.3 g
		黒糖くるみ								大豆	くるみ 砂糖 でん粉 油			
13月		牛乳						X		牛乳				
		ご飯									米			847 Kcal
		豆腐ハンバーグ	X	X	X					豆腐 豚肉 鶏肉 卵 脱脂粉乳	パン粉 油	玉ねぎ	ケチャップ ソース 塩 こしょう	30.3 g 24.3 g
		粉ふき芋カレー味									じゃが芋		塩 カレー粉	3.4 g
		ポパイスープ								ベーコン		キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
		りんご										りんご		
14月		牛乳						X		牛乳				
		ご飯									米			775 Kcal
		さわらのアーモンド焼き								さわら	アーモンド 油 砂糖		しょうゆ みりん	31.6 g
		キャベツときゅうりのおかか和え								かつお節		キャベツ きゅうり	しょうゆ	20.8 g
		野菜の煮物								豚肉	じゃが芋 砂糖	玉ねぎ だけのこ 人参 さやいんげん しいたけ	しょうゆ	2.8 g
	ニューサマーオレンジ											ニューサマーオレンジ		
17月		牛乳						X		牛乳				
		たけのご飯								油揚げ	米	たけのこ しいたけ	しょうゆ 酒 塩	780 Kcal
		さばのお茶風味揚げ								さば	でん粉 油	粉茶	酒 しょうゆ 塩	31.5 g
		木の実和え									アーモンド くるみ 砂糖	もやし 白菜 ほうれん草	しょうゆ	28.9 g
		もずくスープ								鶏肉 もずく		玉ねぎ キャベツ トマト 人参 えのきたけ	パイオン しょうゆ 塩 こしょう	4.1 g
		グレープフルーツ										グレープフルーツ		
18月		牛乳						X		牛乳				
		食パン◎	X	X						食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		768 Kcal
		じゃが芋のグラタン	X	X						チーズ ベーコン 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター パン粉 油	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	パイオン 塩 こしょう	31.7 g 30.3 g
		大根サラダ								ツナ	油 砂糖	大根 きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	4.4 g
		豚肉とチンゲンサイのスープ								豚肉	でん粉	玉ねぎ チンゲンサイ えのきたけ 人参	パイオン しょうゆ 塩 酒 こしょう	
		黒糖									黒糖			



日	給食なし	献立						赤の食べ物(1群・2群)	黄色の食べ物(5群・6群)	緑の食べ物(3群・4群)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
			小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	(体の組織をつくる)			(エネルギーになる)	(体の調子を整える)
19	水	牛乳				X		牛乳						
		ソフトめんミートソース	X			X		豚肉 チーズ	ソフトめん(小麦粉) 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム パセリ にんにく	ケチャップデミグラスソース パイオン ソース 塩 トマトスープ	921 Kcal 39.5 g 32.0 g 3.8 g		
		大豆と小魚のアーモンド和え						大豆 煮干し	アーモンド でん粉 油 砂糖		しょうゆ			
		野菜のレモンサラダ							砂糖 油	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	しょうゆ 酢 塩			
		パイン缶								パイン缶				
20	木	牛乳				X		牛乳						
		ご飯							米				730 Kcal	
		焼きししゃも◎						ししゃも干物 (ししゃも)					33.5 g	
		ゆかり和え								キャベツ きゅうり	ゆかり 塩	20.4 g		
		納豆◎						納豆 (大豆)	たれ からし)			3.4 g		
21	金	牛乳				X		牛乳						
		食パン◎	X			X		食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)			880 Kcal		
		コロッケ	X		X	X		豚肉 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ	塩 こしょう	34.2 g 34.0 g		
		ポイルキャベツ								キャベツ	ソース	3.4 g		
		ミネストローネ						大豆 ベーコン	じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 コーン トマト缶 セロリー パセリ にんにく	パイオン 塩 こしょう			
24	月	牛乳				X		牛乳						
		じゃこゆかりご飯						じゃこ	米		ゆかり	790 Kcal		
		あじのフリッター	X		X			あじ 卵	油 小麦粉		塩 こしょう	36.6 g		
		小松菜サラダ						ハム	砂糖 ごま ごま油	小松菜 もやし	しょうゆ 酢	25.9 g		
		香り味噌汁						豆腐 味噌 油揚げ 青のり	じゃが芋	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	3.3 g		
25	火	牛乳				X		牛乳						
		ロールパン◎	X			X		ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)			844 Kcal		
		焼きそば	X					豚肉 青のり	中華めん(小麦粉) 油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 たけのこ クリンピース しょうが ししいたけ	ソース 塩 こしょう	27.8 g 28.3 g 3.1 g		
		野菜のごまドレッシングサラダ						じゃこ	ごま 油 砂糖	大根 キャベツ きゅうり もやし 人参	酢 しょうゆ 塩			
		フルーツ白玉							白玉団子(もち米粉) 砂糖	みかん缶 パイン缶 桃缶				
26	水	牛乳				X		牛乳						
		ご飯							米			858 Kcal		
		鶏肉のごま焼き						鶏肉	ごま 油	にんにく	しょうゆ 塩	40.1 g		
		大豆の磯煮						さつま揚げ 大豆 ひじき	こんにゃく 砂糖	人参	しょうゆ	28.9 g		
		小松菜と豆腐のスープ			X			豆腐 卵 豚肉	でん粉	小松菜 人参 ししいたけ しょうが	さば節 しょうゆ 塩	3.6 g		
27	木	牛乳				X		牛乳						
		たけのこそぼろ丼						豚肉 味噌	米 砂糖 ごま ごま油	たけのこ グリルパース にんにく	しょうゆ 酒	802 Kcal		
		キャベツと茎わかめのおひたし						かつお節 茎わかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ	22.9 g		
		駿河汁						豆腐 味噌 さば	里芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう	さば節 塩	4.2 g		
		甘夏みかん						いか	でん粉	葉ねぎ しょうが 甘夏みかん				
28	金	牛乳				X		牛乳						
		ドックパン	X			X		ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)			795 Kcal		
		ツナサラダ						ツナ	油 砂糖	キャベツ	ケチャップソース 塩 こしょう からし	34.7 g 38.6 g		
		トマトとレタスのスープ			X			卵 鶏肉 レンズ豆		キャベツ きゅうり 人参 トマト 玉ねぎ しめじ	酢 塩 からし パイオン 塩 しょうゆ こしょう	4.5 g		
		県産みかんタルト◎	X	X	X			県産みかんタルト(小麦粉)	牛乳 大豆 マーガリン 卵 砂糖	みかん果汁 米粉)				

- 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X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。

※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。(小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。