

日	給食なし	こんだて 献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あか 赤の食べ物 (体をつくる)	きいろ 黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり 緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	しょうりょう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
18 木		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				689 Kcal
		ごはん									こめ			36.2 g
		さばのみそやき								さば みそ	さとう あぶら		しょうゆ さけ	23.2 g
		おひだし								かつおぶし		ほうれんそう キャベツ	しょうゆ	3.1 g
		なっとう◎								なっとう (だいす)	タレ からし			
	かきたまじる					X			たまご	じゃがいも	たけのこ ししいたけ	さばぶし しょうゆ しお		
	オレンジ										オレンジ			
19 金		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				634 Kcal
		チキンバーガー	X		X	X				まるかたパン (こむぎこ とりにく たまご)	ショートニング さとう あぶら パンこ こむぎこ	だっしふんにゅう) キャベツ	しお こしょう ソース	27.9 g
		じゃがバター					X				じゃがいも バター		しお こしょう	27.2 g
		しらすいりレタススープ								ベーコン しらす		レタス ほうれんそう たまねぎ にんじん	ブイオン しょうゆ しお こしょう	3.8 g
	パイナップルかんづめ										パイナップル			
22 月		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				644 Kcal
		さんさいごはん								とりにく	こめ	さんさい	しょうゆ さけ しお	28.2 g
		ししゃもフライ◎	X							ししゃもフライ (ししゃも)	パンこ こむぎこ コーンフラワー あぶら	ライむぎこ だいす)		22.1 g
		アーモンドあえ									アーモンド さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	3.0 g
		いもこじる								ぎゅうにく とうふ	さといも こんにゃく	ごぼう ねぶかねぎ にんじん	さばぶし しょうゆ しお	
	グレープフルーツ										グレープフルーツ			
23 火		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				686 Kcal
		こくとういりロールパン◎	X			X				こくとういりロールパン (こむぎこ ショートニング	こくとう さとう	だっしふんにゅう)		27.3 g
		マカロニグラタン	X			X				とりにく チーズ だっしふんにゅう	マカロニ こむぎこ バター あぶら	たまねぎ マッシュルーム	ブイオン しお こしょう	23.6 g
		ブロッコリーサラダ									あぶら さとう	ブロッコリー コーン	す しょうゆ しお	2.9 g
		ひよこまめのスープ								ひよこまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	ブイオン しお こしょう	
		ブルーベリーゼリー◎								ブルーベリーゼリー (さとう)	ブルーベリー	かんてん)		
24 水		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				702 Kcal
		タンタンメン	X							ぶたにく みそ	ちゅうかめん (こむぎこ) ごまあぶら さとう	はくさい もやし かつお はねぎ にんにく しょうが	パイタン さけ さばぶし しょうゆ トウバンジャン	31.9 g
		さくらえびいりシューマイ◎	X				X			さくらえびいりシューマイ (たまねぎ たら さくらえび ぶたあぶら	でんぷん ねぎ だいすこ	ほたて さとう こむぎこ	2.7 g	
		キャベツのナムル									ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	す しょうゆ	
		みかんのはなさくゼリー					X			ぎゅうにゅう とうにゅう かんてん	さとう	みかんかん まっちゃん		
25 木		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				700 Kcal
		グリーンピースごはん									こめ	グリーンピース	さけ しお	31.0 g
		さばコロン	X		X					さば たまご みそ	パンこ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ しょうが	しお カレーこ	26.9 g
		くきわかめのいためもの								くきわかめ かつおぶし	ごまあぶら ごま	ねぶかねぎ	しょうゆ	3.4 g
		すけちかじる								なまあげ		だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	しょうゆ さばぶし しお	
		ニューサマーオレンジ										ニューサマーオレンジ		
26 金	富戸小	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				649 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)		30.1 g
		チリコンカン								だいす ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース しお こしょう タバスコ	27.2 g
		くきわかめとコーンのサラダ								くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん	す しょうゆ しお からし	3.5 g
		やさいスープ								ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー	ブイオン しお こしょう	
	かたぬきチーズ◎					X			チーズ					
29 月	大池小	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				696 Kcal
	富戸小	ごはん									こめ			32.8 g
		わふうハンバーグ	X		X	X				とうふ とりにく ぶたにく たまご だっしふんにゅう	パンこ さとう あぶら でんぷん	たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	21.4 g
		やさいのじゃこナッツあえ								じゃこ かつおぶし	アーモンド	キャベツ きゅうり	しょうゆ	2.8 g
		ぐだくさんみそじる								ぶたにく みそ	じゃがいも	にんじん キャベツ えのきたけ しめじ	さばぶし	
	あまなつみかん										あまなつみかん			
30 火		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				604 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)		24.5 g
		とわにうつくしくボルシチもどき								ウインナー	あぶら じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん	ブイオン ケチャップ しお こしょう	19.1 g
		イタリアンサラダ	X							ツナ	スパゲッティ さとう オリーブあぶら	キャベツ アスパラガス あかピーマン コーン	す しお こしょう	2.9 g
	りんごヨーグルト						X		ヨーグルト		りんごかん			
31 水		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				693 Kcal
		ごはん									こめ			27.1 g
		ツナのクロック	X		X	X				ツナ たまご だっしふんにゅう	じゃがいも パンこ あぶら マッシュポテト こむぎこ	たまねぎ	しお こしょう	19.6 g
		キャベツのしおこんぶあえ								こんぶ	ごまあぶら	キャベツ		2.3 g
	いなかじる								なまあげ みそ	さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん	さばぶし		
	ニューサマーオレンジ										ニューサマーオレンジ			

○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。

※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。