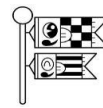


令和5年

5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	アレルギー対応					赤の食べ物(1群・2群) (体をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (熱や力のもと)	緑の食べ物(3群・4群) (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 糖質 水分			
			小麦	そば	卵	乳	落花生						そば		
1月		牛乳				X		牛乳							
		たけのこ寿司						じゃこ	米 砂糖	たけのこ 人参 さやいんげん 椎茸	酢 しょうゆ 塩	820 Kcal			
		ちくわのごま揚げ	X	X				ちくわ 卵	小麦粉 油 ごま			35.5 g			
		静岡野菜のおひたし						かつお節		フグソイ ほうれん草 もやし	しょうゆ	22.2 g			
		味噌汁						豆腐 味噌 わかめ		なめこ 根深ねぎ	さば節	4.3 g			
	かしわもち◎						かしわもち (こしあん 上新粉 砂糖)								
2月		牛乳				X		牛乳							
		ご飯							米				806 Kcal		
		カレーマナー						豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ クチャップ 酒 カレー粉	28.1 g			
		ヤムウンセン							春雨 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 赤玉ねぎ	しょうゆ 酢 とうがらし	20.8 g			
	スイートピーン				X		いんげん豆 豆乳	砂糖 バター			みりん	2.6 g			
8月		牛乳				X		牛乳							
		ご飯							米				920 Kcal		
		すごもり卵		X				卵 豚肉	しらたき 砂糖	玉ねぎ 人参	しょうゆ	29.2 g			
		いそかあえ						のり		キャベツ ほうれん草 もやし	しょうゆ	25.7 g			
		あさりと野菜の味噌汁						あさり 味噌		大根 人参 えのき茸 根深ねぎ	さば節	3.8 g			
	桃缶詰◎									桃缶					
9月	南中 特支	牛乳				X		牛乳							
	対島中 特支	食パン◎	X			X		食パン(小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)					798 Kcal		
		いちごジャム◎						いちごジャム(いちご 砂糖)					37.6 g		
		ジンジャーポーク						豚肉	油	しょうが トマト缶 レモン果汁	ソース カレー粉 塩	35.3 g			
		マセドアンサラダ						ハム	じゃが芋 砂糖 油	きゅうり 人参	酢 塩 こしょう からし	4.3 g			
		チンゲン菜と卵のスープ			X			卵 ベーコン	でん粉	チンゲン菜 たけのこ 人参	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう				
	冷凍洋梨◎									洋梨					
10月		牛乳				X		牛乳							
		担々麺	X					豚肉 味噌	中華種(小麦粉) 砂糖 ごま油	もやし 白菜 フグソイ 葉ねぎ にんにく しょうが	パイタン 酒 さば節 しょうゆ トマト缶	907 Kcal			
		桜えび入りシューマイ◎	X			X		桜えび入りシューマイ(玉ねぎ たら 桜えび 豚脂)	でん粉 ねぎ 大豆粉	ほたて 砂糖 (小麦粉)	26.1 g				
		キャベツのナムル							ごま油 ごま	キャベツ もやし 人参 ほうれん草	酢 しょうゆ	5.0 g			
		みかんの花咲くゼリー			X			牛乳 豆乳 寒天	砂糖	みかん缶 抹茶					
11月		牛乳				X		牛乳							
		グリーンピースご飯							米		グリーンピース	酒 塩	943 Kcal		
		さばコロソ	X	X				さば 卵 味噌	パン粉 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ しょうが	塩 カレー粉	35.8 g			
		茎わかめの炒め物						茎わかめ かつお節	ごま油 ごま	根深ねぎ	しょうゆ	29.1 g			
		すけちか汁						生揚げ		大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	しょうゆ さば節 塩	2.9 g			
		ニューサマーオレンジ									ニューサマーオレンジ				
12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)					880 Kcal		
		あじのごまフライ	X	X				あじ 卵	小麦粉 パン粉 油 ごま		塩 こしょう	36.9 g			
		ポイルキャベツ								キャベツ	ソース	37.2 g			
		クラムチャウダー	X		X			あさり 豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース	パイオン 塩 こしょう	4.1 g			
	パイナップル									パイナップル					
15月	対島中 3年	牛乳				X		牛乳							
		ハヤシライス	X					牛肉	米 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース にんにく	クチャップ デミグラスソース パイオン ハヤシルウソース しょうゆ 塩	779 Kcal			
		ミニサラダ							油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 赤玉ねぎ	酢 塩 こしょう	36.9 g			
		抹茶プリン				X		豆乳 脱脂粉乳	プリンの素(砂糖) 栗甘露煮	抹茶		27.2 g			
16月	対島中	牛乳				X		牛乳							
		黒糖入りロールパン◎	X			X		黒糖入りロールパン(小麦粉 ショートニング 黒糖 砂糖 脱脂粉乳)					843 Kcal		
		マカロニグラタン	X			X		鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 油	玉ねぎ マッシュルーム	パイオン 塩 こしょう	33.8 g			
		ブロッコリーサラダ							油 砂糖	ブロッコリー コーン	酢 しょうゆ 塩	28.8 g			
		ひよこ豆のスープ						ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	パイオン 塩 こしょう	3.8 g			
	ブルーベリーゼリー◎						ブルーベリーゼリー(砂糖 ブルーベリー 寒天)								
17月	北中 3年	牛乳				X		牛乳							
	対島中 3年	ご飯							米				776 Kcal		
		さばの味噌焼き						さば 味噌	砂糖 油		しょうゆ 酒	35.5 g			
		おひたし						かつお節		ほうれん草 キャベツ	しょうゆ	22.4 g			
		納豆◎						納豆(大豆 タレ からし)				3.7 g			
	かきたま汁		X				卵	じゃが芋	たけのこ しいたけ	さば節 しょうゆ 塩					
	オレンジ									オレンジ					

ふるさと給食

日	給食なし	献立	献立					赤の食べ物(1群・2群) (体をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (熱や力のもと)	緑の食べ物(3群・4群) (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水分	
			小麦	そば	卵	落花生	えびかに						
18 木	北中3年	牛乳 ご飯			X			牛乳					867 Kcal
		ツナのコロッケ	X	X	X			ツナ 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 パン粉 油 マッシュポテト 小麦粉	玉ねぎ	塩 こしょう	39.5 g 29.2 g 3.5 g	
		キャベツの塩昆布和え						昆布	ごま油	キャベツ			
		田舎汁						生揚げ 味噌	里芋 こんにゃく 油	大根 人参 ごぼう さやいんげん	さば節		
		ニューサマーオレンジ								ニューサマーオレンジ			
19 金	北中	牛乳			X			牛乳					828 Kcal
		食パン◎	X		X			食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			33.3 g 33.2 g 3.7 g
		チリコンカン						大豆 豚肉	油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう タバスコ		
		茎わかめとコーンのサラダ						茎わかめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 人参	酢 しょうゆ 塩 からし		
		野菜スープ						ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリー	パイヨン 塩 こしょう		
22 月		型抜きチーズ◎			X			チーズ					
		牛乳			X			牛乳					806 Kcal
		ご飯							米				39.9 g 18.3 g 3.9 g
		和風ハンバーグ	X	X	X			豆腐 鶏肉 豚肉 卵 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
		野菜のじゃこナッツ和え						じゃこ かつお節	アーモンド	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
23 火		具だくさん味噌汁						豚肉 味噌	じゃが芋	人参 キャベツ えのき茸 しめじ	さば節		
		甘夏みかん								甘夏みかん			
		牛乳			X			牛乳					771 Kcal
		食パン◎	X		X			食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			31.6 g 29.7 g 4.1 g
		永遠に美しくボルシチもどき						ウインナー	油 じゃが芋	玉ねぎ トマト 人参	パイヨン ケチャップ 塩 こしょう		
24 水		イタリアンサラダ	X					ツナ	スバグッティ オリーブ油	砂糖	キャベツ アスパラガス 赤ピーマン コーン	酢 塩 こしょう	
		りんごヨーグルト			X			ヨーグルト			りんご缶		
		牛乳			X			牛乳					752 Kcal
		わかめご飯						わかめ	米				28.3 g 20.9 g 3.9 g
		豆腐のまさご揚げ		X		X		豆腐 鶏肉 えび 卵 おからパウダー	でん粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ	しょうゆ 塩		
25 木		野菜のごまドレッシングサラダ							ごま 油 砂糖	大根 キャベツ もやし きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩		
		キャベツ豚汁						豚肉 味噌	ごま油	キャベツ 人参 しめじ	さば節		
		甘夏みかん缶詰								しょうが	甘夏みかん缶		
		牛乳			X			牛乳					860 Kcal
		ご飯							米				34.2 g 21.7 g 2.2 g
26 金		さわらのアーモンド焼き						さわら	アーモンド 砂糖		キャベツ	しょうゆ みりん	
		キャベツとわかめのおひたし						じゃこ わかめ				しょうゆ	
		静岡野菜の味噌豆乳汁						豆腐 豆乳 鶏肉 味噌	里芋 ごま油	大根 白菜 葉ねぎ 人参	さば節		
		水ようかん						こしあん 寒天	栗甘露煮			塩	
		牛乳			X			牛乳					772 Kcal
29 月		チキンバーガー	X	X	X			丸型パン(小麦粉) 鶏肉 卵	ショートニング 砂糖 油 パン粉 小麦粉	脱脂粉乳) キャベツ	塩 こしょう ソース		36.4 g 28.4 g 4.5 g
		じゃがバター			X				じゃが芋 バター		塩 こしょう		
		しらす入りレタススープ						ベーコン しらす		レタス ほうれん草 玉ねぎ 人参	パイヨン しょうゆ 塩 こしょう		
		パイナップル缶詰									パイナップル缶		
		牛乳			X			牛乳					809 Kcal
30 火	南中3年	牛乳			X			牛乳					35.3 g 25.0 g 2.8 g
		山菜ご飯						鶏肉	米	山菜	しょうゆ 酒 塩		
		ししゃもフライ◎	X					ししゃもフライ(ししゃも)	パン粉 小麦粉 コーンフラワー 油	ライ麦粉 大豆)			
		アーモンド和え							アーモンド 砂糖	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ		
		芋子汁						牛肉 豆腐	里芋 こんにゃく	ごぼう 根深ねぎ 人参	さば節 しょうゆ 塩		
31 水		グレープフルーツ									グレープフルーツ		
		牛乳			X			牛乳					851 Kcal
		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)			34.7 g 35.3 g 3.7 g
		いか焼きそば	X					いか 青のり	中華麺(小麦粉) 油	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ しょうが グリーンピース しいたけ	ソース 塩 こしょう		
		うすら卵の甘辛煮			X			うすら卵	砂糖	さやいんげん	しょうゆ みりん		
31 水		ツナとじゃが芋のサラダ						ツナ	じゃが芋 砂糖 油	きゅうり キャベツ	酢 塩		
		ヨーグルト◎			X						ヨーグルト		
		牛乳			X			牛乳					752 Kcal
		しらすのカレーピラフ			X			しらす	米 バター 油	玉ねぎ グリンピース	塩 カレー粉 しょうゆ 酒 みりん		28.3 g 20.9 g 3.9 g
		ナッツ入り海藻サラダ						ツナ 海藻ミックス	アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし		
	大豆の粒マスープ						大豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリー コーン	パイヨン 塩 こしょう			
	フルーツゼリー						寒天	砂糖	みかん缶 桃缶				

※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。