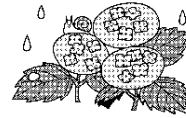


令和元年

6月 予定献立表



伊東市学校給食センター
【南中・北中・刈島中】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	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	高中 特支 3年	牛乳				X			牛乳				887 Kcal
		ご飯								米			35.3 g
		鶏肉とカシューナッツの炒めもの							鶏肉	カシューナッツ 小麦粉 油 砂糖 ごま油	たけのこ しめじ にんじん ピーマン しょうが しいたけ	しょうゆ 酒	27.7 g
		おひたし							かつお節		キャベツ ほうれん草	しょうゆ	3.5 g
		香り味噌汁							豆腐 味噌 油揚げ きわかめ 青のり	じゃが芋	にんじん ごぼう はねぎ	さば節	
4月		パイナップル									パイナップル		
		牛乳				X			牛乳				721 Kcal
		パン	X			X			脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートニング		塩	30.4 g
		ラザニア	X			X			豚肉 チーズ 脱脂粉乳	卵 パター 小麦粉 油	たまねぎ トマト缶 ピーマン にんにく	ケチャップ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう	29.2 g
		野菜のゴマドレッシングサラダ								ごま ごま油	だいこん もやし キャベツ	酢 しょうゆ	3.9 g
5月		チンゲンサイのスープ							ベーコン		カブ しょうが にんじん たけのこ しいたけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
		りんごゼリー◎								(砂糖)	(りんご) (りんご果汁)		
		牛乳				X			牛乳				879 Kcal
		ご飯								米			33.6 g
		スタミナ焼肉							豚肉	油	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	29.0 g
6月	高中 特支	牛乳				X			牛乳				747 Kcal
		パン	X			X			脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートニング		塩	38.0 g
		お魚ハンバーグ	X		X				あじ 豆腐 卵	パン粉 油 砂糖	たまねぎ しょうが しいたけ	ケチャップ デミグラスソース ソース 塩	27.5 g
		ポテトソテー				X			ベーコン	じゃが芋 パター	にんじん パセリ	塩 こしょう	4.6 g
		伊東野菜スープ							豚肉		だいこん トマト かりんぷく しいたけ	さば節 しょうゆ 塩	
7月		グレープフルーツ									グレープフルーツ		
		牛乳				X			牛乳				892 Kcal
		チキンライス卵のせ(ご飯)				X			鶏肉	米 パター	たまねぎ マヨネーズ コーン グリーンピース	ケチャップ 塩 こしょう	38.2 g
		チキンライス卵のせ(卵)			X				卵	砂糖 油		ケチャップ 塩	32.3 g
		いかとねぎの揚げボール							いか	油 米粉 でん粉	はねぎ	塩	3.5 g
10月		ひじきとコーンのサラダ							まぐろ ひじき	油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり にんじん	酢 しょうゆ からし 塩	
		発酵乳◎				X			(脱脂粉乳)	(砂糖)			
		牛乳				X			牛乳				811 Kcal
		ご飯								米			29.1 g
		さばの照り焼き							さば	油 砂糖	だいこん にんじん ほうれん草	しょうゆ みりん	23.7 g
11月		三色和え								砂糖	だいこん にんじん ほうれん草	しょうゆ 酢	2.1 g
		にら肉じゃが							豚肉	じゃが芋 油 砂糖	たまねぎ にら しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
		グレープフルーツ									グレープフルーツ		
		牛乳				X			牛乳				797 Kcal
		ご飯								米			32.2 g
12月		鶏肉とじゃが芋のスパイス揚げ	X		X				鶏肉 卵	じゃが芋 コーラーク 油 小麦粉 でん粉	にんにく	しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 オリーブオイル	19.9 g
		中華あえ								春雨 ごま 砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 からし	3.4 g
		きわかめと卵のスープ			X				卵 鶏肉 きわかめ	でん粉	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
		オレンジ									オレンジ		
		牛乳				X			牛乳				870 Kcal
13月	高中 特支	パン	X			X			脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートニング		塩	28.5 g
		八宝焼きそば	X						豚肉	中華麺 油 でん粉	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 塩 こしょう	33.7 g
		焼ききょうざ◎	X						(豚肉) (鶏肉) (大豆)	(小麦粉) (油) (砂糖)	(キャベツ) (たまねぎ) (にら) (しょうが)	(塩)	3.3 g
		フルーツヨーグルトあえ				X			ヨーグルト	砂糖	みかん缶 パイン缶 もも缶		
		牛乳				X			牛乳				751 Kcal
13月		しょうがご飯								米 ごま	しょうが	しょうゆ 酒 塩	29.9 g
		かますのみりん干し							かます			みりん しょうゆ	4.2 g
		ひじきの炒め煮							ひじき 油揚げ	砂糖 油	にんじん さやいんげん しいたけ	しょうゆ	19.7 g
		すかちか汁							生揚げ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しょうゆ さば節 塩	
		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 （体の調子をとのえる）	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
14 金		牛乳				X				牛乳				825 Kcal
		カレー南蛮（うどん）	X								うどん			36.9 g
		カレー南蛮（つゆ）								鶏肉	でん粉	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	25.4 g
		ししゃもフライ◎	X							（ししゃも）	（小麦粉）（パン粉） 油	しめじ	さば節 塩 加-粉	4.3 g
17 月		牛乳				X				牛乳				797 Kcal
		桜えびのかき揚げ丼（ご飯）									米			29.2 g
		桜えびのかき揚げ丼 （かき揚げ）	X	X				X		卵 桜えび	小麦粉 でん粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん はねぎ	しょうゆ みりん さば節	18.4 g
		ゆかり和え								いわし 豆腐 味噌	里芋 こんにゃく でん粉	キャベツ きゅうり	ゆかり 塩	3.6 g
18 火		牛乳				X				牛乳				811 Kcal
		ご飯									米			26.0 g
		春巻き	X							豚肉	春巻きの皮 油 春雨 小麦粉 でん粉	たまねぎ だけのこ はねぎ	しょうゆ	22.2 g
		五目豆								大豆 昆布	こんにゃく 砂糖	にんじん ごぼう れんこん	しょうゆ	2.8 g
19 水	北中	牛乳				X				牛乳				734 Kcal
		パン	X			X				脱脂粉乳 （寒天）	小麦粉 砂糖 ヨートング （砂糖）（メープルシロップ） （水あめ）		塩	34.6 g
		メイプルジャム◎												26.2 g
		さけのムニエル	X			X				さけ	小麦粉 バター		塩 こしょう	4.0 g
20 木	南中 対島中	牛乳				X				牛乳				886 Kcal
		ご飯									米			38.5 g
		マーボー豆腐						X		豆腐 豚肉 えび	砂糖 でん粉 油	はねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ バイタン みりん	26.6 g
		アーモンド和え									アーモンド アーモンド 砂糖	はくさい ちやし こまつな	しょうゆ	2.7 g
21 金	南中 1.2年 （特支は あり）	牛乳				X				牛乳				802 Kcal
		黒糖パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング 黒糖		塩	36.3 g
		豚肉のトマト煮								豚肉	でん粉 油	たまねぎ ビーマン トマト缶	ファイオン ケチャップ しょうゆ	26.3 g
		粉ふき芋									じゃが芋	パセリ	ソース 塩 こしょう	4.7 g
24 月		牛乳				X				牛乳				899 Kcal
		ご飯									米			35.3 g
		わらさのアーモンド焼き								わらさ	アーモンド 砂糖		しょうゆ みりん	32.0 g
		じゃが芋のキンピラ								さつま揚げ	じゃが芋 油 砂糖 ごま	にんじん	しょうゆ みりん	2.9 g
25 火		牛乳				X				牛乳				762 Kcal
		パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		塩	26.7 g
		ポークヒーンズ	X			X				牛乳 いんげん豆	バター 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト缶	ケチャップ ファイオン ソース	26.0 g
		パセリドポテト				X				豚肉	じゃが芋 バター	にんにく	ワイン 塩 こしょう	3.4 g
26 水		牛乳				X				牛乳				846 Kcal
		ご飯									米			33.7 g
		さばのお茶風味揚げ								さば	でん粉 油	茶	しょうゆ 酒 塩	28.1 g
		キャベツときゅうりのおかか和え								かつお節	じゃが芋 ごま	キャベツ きゅうり	しょうゆ	3.4 g
27 木	南中 特支	牛乳				X				牛乳				801 Kcal
		アンパン（パン）	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		塩	34.4 g
		アンパン（あんこ）								小豆	砂糖		塩	25.9 g
		スペイン風オムレツ			X	X				卵 ハム	じゃが芋 バター 油	たまねぎ トマト グリルビ-ス	塩 こしょう	3.3 g
28 金	南中 特支	牛乳				X				牛乳				897 Kcal
		ターメリックライス									米		塩 タ-リ-ック 加-粉	30.4 g
		キーマカレー	X			X				豚肉	じゃが芋 小麦粉 バター	たまねぎ トマト缶 にんじん	ファイオン 加-フルク ソース	27.8 g
		小魚からめ					X	X		煮干し 桜えび	ビー-ナツ ア-モ-ド ごま	グリルビ-ス しょうが にんにく	みりん しょうゆ	3.3 g
	フレンチサラダ									油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう		
	国産レモンゼリー◎									（砂糖）（水あめ）	（りんご果汁）			

○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。