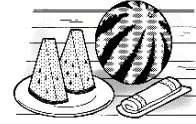


令和元年

# 7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 (からだをつくる)	黄色の食べ物 (ねつ ちから (熱や力のもと))	緑の食べ物 (からだ ちょうし (体の調子をととのえる))	調味料 (ちょうりきりょう)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1月		牛乳				X				牛乳				773 Kcal
		ご飯									米			36.0 g
		さばのカレー焼き								さば	油		しょうゆ 加-粉	24.1 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	4.5 g
		味噌汁								豆腐 味噌 茎わかめ		たまねぎ いんげん	さば節	
		納豆◎								納豆			たし からし	
	オレンジ										オレンジ			
2火		牛乳				X				牛乳				745 Kcal
		パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートン®		塩	30.3 g
		カップエッグ			X					卵 豚肉	油	たまねぎ にんじん	ケチャップ ソース 塩	30.4 g
		粉ふき芋									じゃが芋		パセリ	3.4 g
		パリパリ海藻サラダ	X							海藻	春巻きの皮 油	キャベツ きゅうり コーン	酢 しょうゆ 塩	
		パイナップル											パイナップル	
3水		牛乳				X				牛乳				783 Kcal
		五目寿司								油揚げ	米 砂糖	にんじん たけのこ さやえんどう しいたけ	酢 しょうゆ 塩	33.6 g
		ごま和え									ごま 砂糖	キャベツ もやし	しょうゆ	18.7 g
		七タスープ			X					(たら) うすらの卵 鶏肉 なた	(でん粉) (砂糖) (水あめ)	にんじん こまつな	かつお節 しょうゆ 塩 (塩)	4.5 g
		ヨーグルト◎				X				ヨーグルト				
4木		牛乳				X				牛乳				888 Kcal
		パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートン®		塩	34.0 g
		かますのアーモンドフリッター	X	X						かます 卵	アーモンド 小麦粉 油		塩 こしょう	42.3 g
		ミックスポテト									じゃが芋 油	コーン にんじん グリルビ-ス	塩 こしょう	3.9 g
		キャベツスープ								ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草	ブイヨン しょうゆ 塩	
		メロン											メロン	
5金		牛乳				X				牛乳				844 Kcal
		枝豆ご飯								わかめ	米	枝豆		31.4 g
		揚げ豆腐の野菜あんかけ								(豆腐) 豚肉	油 砂糖 でん粉	たまねぎ もやし にんじん しめじ はねぎ	しょうゆ さば節 みりん (ゼラチン)	27.8 g
		カラフルひじき炒め								豚肉 ひじき (昆布)	春雨 砂糖 (砂糖) (もち粉) 油	ビ-マツ 黄ビ-マツ (はくさい) (だいこん) (にんじん) (にら) (ねぎ) (にんにく) (しょうが) にんじん	みりん しょうゆ 塩 こしょう (トカゲ) (酢) (酒)	2.5 g
		ブルーベリーゼリー◎								(寒天)	(砂糖)	ブルーベリー (ブルーベリー果汁)		
8月		牛乳				X				牛乳				738 Kcal
		ご飯									米			25.8 g
		ししゃもの南蛮漬け								ししゃも	砂糖 でん粉 油	たまねぎ 赤ビ-マツ はねぎ	しょうゆ 酢 トカゲ粉	16.2 g
		じゃが芋のそめ煮									じゃが芋 砂糖		しょうゆ	3.3 g
		あさりの味噌汁								あさり 味噌		だいこん ねぎ	さば節	
		オレンジ										オレンジ		
9火		牛乳				X				牛乳				795 Kcal
		ビビンバ(ご飯)									米			31.3 g
		ビビンバ(肉味噌)								豚肉 味噌	砂糖 油	にんにく しょうが	みりん しょうゆ トカゲ粉	25.6 g
		ビビンバ(ナムル)									ごま油	もやし ほうれん草 にんじん	しょうゆ 塩	2.8 g
		キムチスープ								生揚げ ベーコン (昆布)	(砂糖) (もち粉)	たまねぎ だいこん しめじ えのきたけ にら しいたけ (はくさい) (だいこん) (にんじん) (にら) (ねぎ) (にんにく) (しょうが)	チンタン しょうゆ 塩 (トカゲ) (酢) (酒)	
		すいか											すいか	
10水		牛乳				X				牛乳				829 Kcal
		パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートン®		塩	33.5 g
		焼きそば	X							豚肉 青のり	中華麺 油	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ グリルビ-ス しょうが しいたけ	ソース 塩 こしょう	34.0 g
		ナッツからめ					X			大豆 煮干し	でん粉 油 ビ-ナツ		みりん しょうゆ	3.4 g
		アシドミルク◎				X				(脱脂粉乳)	(砂糖)			
11木	南中 特支	牛乳				X				牛乳				819 Kcal
		シューシー								豚肉 昆布	米 砂糖 ごま油	しめじ にんじん いんげん	しょうゆ 酒 塩	33.9 g
		ゴーヤチャンプルー			X					豆腐 豚肉 卵	油	キャベツ もやし ゴーヤ	しょうゆ 塩 こしょう	30.8 g
		もずくスープ								鶏肉 もずく		たまねぎ キャベツ トマト	ブイヨン 酒 塩	4.3 g
		サーターアンダギー	X	X	X					卵	小麦粉 油 砂糖	ビ-ナツ	こま	

日	給食なし	こん たて 献立					あか た もの 赤の食べ物 (体をつくる)			きいろ た もの 黄色の食べ物 (熱や力のもと)			みどり た もの 緑の食べ物 (体の調子をととのえる)			ちゅうりょう 調味料		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分			
		小麦	そば	卵	乳	かにか	大豆	豚肉	鶏肉	小麦粉	砂糖	ショートニング	たまねぎ	にんにく	かぼちゃ	しょうゆ	塩				
12 金		牛乳			X		牛乳														
		パン	X		X		脱脂粉乳		小麦粉	砂糖	ショートニング						塩			768 Kcal	
		チリコンカン					大豆	豚肉			油		たまねぎ	にんにく		ケチャップ	ソース	塩		38.4 g	
		粉ふきいもカレー味										じゃが芋					こしょう	タバスコ		25.3 g	
		卵スープ			X		卵	鶏肉			でん粉		たまねぎ	こまつな	にんじん		チンタン	しょうゆ	塩		4.5 g
		パイナップル														パイナップル					
16 火		牛乳			X		牛乳														
		しらすのカレーピラフ				X	しらす		米	バター	ごま	たまねぎ	グリルピース			酒	しょうゆ	塩		748 Kcal	
		ホークバオズ◎	X				(豚肉)		(小麦粉)	(でん粉)	(パン粉)	(キャベツ)	(たまねぎ)	(たけのこ)	(しいたけ)		(しょうゆ)	(塩)		30.0 g	
		ミネストローネスープ	X		X		大豆	ベーコン	チーズ	じゃが芋	マカロニ	バター	たまねぎ	にんじん	トマト		ブイヨン	塩	こしょう	20.7 g	
		グレープフルーツ														グレープフルーツ					3.4 g
17 水		牛乳			X		牛乳														
		さざえご飯					さざえ		米								酒	しょうゆ	塩		750 Kcal
		さばのごま焼き					さば	味噌		ごま	砂糖			にんにく			酒	みりん	トウモロコシ粉		33.2 g
		静岡野菜のおひたし					かつお節						チゲ	ツイ	もやし		しょうゆ			20.7 g	
		すまし汁					豆腐	わかめ					えのきたけ	にんじん	ねぎ		さば節	しょうゆ	塩		4.3 g
		冷凍みかん														みかん					
18 木		牛乳			X		牛乳														
		パン	X		X		脱脂粉乳		小麦粉	砂糖	ショートニング								塩		818 Kcal
		黒豆きなこクリーム◎			X		(きなこ)	(乳)		(油)	(砂糖)								(塩)		26.3 g
		じゃが芋とベーコンの重ね焼き	X		X		ベーコン	チーズ	じゃが芋	バター	パン粉	たまねぎ	パセリ				塩	こしょう			31.1 g
		じゃことごまのサラダ					しらす			油	ごま	砂糖	だいこん	キャベツ	もやし		酢	しょうゆ	塩		3.4 g
	フルーツ白玉								砂糖	(白玉粉)					みかん缶	パイ缶	もも缶				
19 金		牛乳			X		牛乳														
		ソフト麺	X								ソフト麺										845 Kcal
		アイランドルビーミートソース	X		X		豚肉	チーズ	小麦粉	油		たまねぎ	トマト	にんじん		ブイヨン	ソース			29.7 g	
		じゃが芋サラダ							じゃが芋	油	砂糖	にんにく				ケチャップ	デミグラスソース	塩			24.4 g
	パイナップル										コーン	きゅうり	たまねぎ		酢	塩	こしょう			3.6 g	
	パイナップル														パイナップル						
22 月		牛乳			X		牛乳														
		夏野菜カレー(ご飯)							米												884 Kcal
		夏野菜カレー(具)	X				豚肉		小麦粉	じゃが芋	油	にんにく	しょうが	たまねぎ		加-粉	塩	ソース			24.4 g
		きゅうりとコーンのサラダ					大豆		砂糖	油		きゅうり	コーン			しょうゆ	ケチャップ	ブイヨン	カレーフレーク		28.9 g
	県産みかんタルト◎	X	X	X		(乳)	(卵)	(牛乳)	(小麦粉)	(マ-ガ-リ)	(油)	(みかん果汁)			(塩)					2.6 g	
	県産みかんタルト◎	X	X	X				(砂糖)	(米粉)	(練乳)											

- 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。

※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。