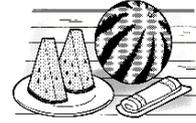


令和元年

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 (ちようみりよう)	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 ヨートング		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		こしょう	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		こしょう
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	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	(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	4.5 g
		ヨーグルト◎				X				鶏肉 なた			(塩)	
4木		牛乳				X				牛乳				888 Kcal
		パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		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 しょうゆ	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 しょうゆ	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	フイヨン しょうゆ 塩	
		メロン										メロン	こしょう	
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	しょうゆ さば節 みりん	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)	しめじ はねぎ	みりん しょうゆ 塩	2.5 g
		ブルーベリーゼリー◎									(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)	こしょう (トカ 芋) (酢)
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 芋粉	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
		ピビンバ(ご飯)									米			31.3 g
		ピビンバ(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 芋粉	25.6 g
		ピビンバ(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	チンタン しょうゆ 塩	
		すいか										えのきたけ にら しいたけ	(トカ 芋) (酢) (酒)	
10水		牛乳				X				牛乳				829 Kcal
		パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		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	ソース 塩 しょうゆ	34.0 g
		ナッツからめ					X			大豆 煮干し	でん粉 油 ビ-ナツ	しょうが しいたけ	みりん しょうゆ	3.4 g
		アシドミルク◎					X			(脱脂粉乳)	アーモンド ごま 砂糖			
11木	雨申 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 しょうゆ	30.8 g
		もずくスープ								かつお節		にんじん		4.3 g
		もずくスープ								鶏肉 もずく		たまねぎ キャベツ トマト	フイヨン 酒 塩	
	サーターアンダギー	X	X	X					卵	小麦粉 油 砂糖	にんじん えのきたけ	しょうゆ しょうゆ	ベーキングパウダー	

日	給食なし	こん だて 献立	小麦 そば 卵 乳 酒花生 えび かに				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)	調味料 ちゅうりょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
			小麦	そば	卵	乳	酒花生	えび	かに		
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	パセリ	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 こしょう	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 加-粉 みりん	748 Kcal 30.0 g
		ホークバオズ◎	X				(豚肉)	(小麦粉) (でん粉) (パン粉) (砂糖) (ごま油)	(キャベツ) (たまねぎ) (たけのこ) (しいたけ)	(しょうゆ) (塩)	20.7 g 3.4 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 コーン セロリー パセリ にんにく	ブイヨン 塩 こしょう	
		グレープフルーツ							グレープフルーツ		
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 トリカゴ粉	33.2 g
		静岡野菜のおひたし					かつお節		オノノイ 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 3.4 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 きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩	
		フルーツ白玉						砂糖 (白玉粉)	みかん缶 パイン缶 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 セロリー マッシュルーム パセリ にんにく	ブイヨン ソース デミグラスソース 塩 ケチャップ	29.7 g 24.4 g 3.6 g
		じゃが芋サラダ						じゃが芋 油 砂糖	コーン きゅうり たまねぎ	酢 塩 こしょう	
		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 なす にんじん いんげん	加-粉 塩 ソース しょうゆ ケチャップ ブイヨン カレーフレーク	24.4 g 28.9 g 2.6 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	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
		県内産みかんタルト◎	X	X	X		(乳) (卵) (牛乳)	(小麦粉) (マーガリン) (油) (砂糖) (米粉) (練乳) (氷あめ)	(みかん果汁)	(塩)	

- 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。