令和5年

6がつ　よていこんだてひょう

伊東市学校給食センター
【大池小・富戸小・南小・伊東小】

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（体の調子をととのえる）	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 木		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		えびピラフごまふうみ						×		えび	こめ　ごまあぶら　ごま	はねぎ　しょうが	さけ　しょうゆ　しお	646 Kcal
		だいずとちくわのカレーいため								だいず　ちくわ	こんにゃく　さとう　あぶら	にんじん	ソース　しょうゆ　カレーこ	27.9 g
		キャベツスープ								ベーコン		キャベツ　たまねぎ　にんじん ほうれんそう	ブイヨン　しょうゆ　しお こしょう	20.2 g 3.1 g
		まっちゃむしパン	×			×				とうにゅう	ｹｰｷﾐｯｸｽこ　（こむぎこ くりかんろに	さとう　だっしふんにゅう） まっちゃ		
2 金		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		げんまいいりロールパン◎	×			×				げんまいいりロールパン　（こむぎこ　げんまい　さとう		ショートニング　だっしふんにゅう　）		
		ぶたにくのトマトに	×							ぶたにく	じゃがいも　こむぎこ　あぶら	たまねぎ　トマトかん　ピーマン	ケチャップ　ブイヨン　しお こしょう	678 Kcal 30.2 g
		ビーンズフライ								だいず	さとう　あぶら　でんぷん		しお	27.4 g
		いんげんのアーモンドあえ									ｱｰﾓﾝﾄﾞﾌﾞｰﾄﾞﾙ　さとう アーモンド	キャベツ　さやいんげん　にんじん	しょうゆ	2.3 g
		さくらんぼ										さくらんぼ		
5 月	南小	ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
	伊東小	ごはん									こめ			657 Kcal
		かじょうどうふ								なまあげ　ぶたにく	さとう　でんぷん　あぶら	ねぶかねぎ　たけのこ にんじん　しょうが　しいたけ	しょうゆ　パイタン とうがらし	23.8 g 19.4 g
		くきわかめのごまずあえ								くきわかめ	ごま　さとう	キャベツ　きゅうり	す　しょうゆ	2.0 g
		あじさいゼリー				×				ヨーグルト　かんてん	さとう	ぶどうジュース　アロエ		
6 火		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎	×			×				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　）		
		スペインふうオムレツ			×	×				たまご　ハム だっしふんにゅう	じゃがいも　あぶら バター	たまねぎ　トマト　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	しお　こしょう	603 Kcal 29.1 g
		わかめとコーンのサラダ								ツナ　わかめ	あぶら　さとう	コーン　きゅうり　キャベツ にんじん	す　しょうゆ　しお からし	24.1 g 3.7 g
		ぶたにくとチンゲンサイのスープ								ぶたにく	でんぷん	たまねぎ　チンゲンサイ マッシュルーム　にんじん	ブイヨン　しょうゆ　しお さけ　こしょう	
		パイナップル										パイナップル		
7 水		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		ごはん									こめ			
		さばのごまやき								さば　みそ	ごま　さとう	にんにく	しょうゆ　みりん　さけ とうがらし	681 Kcal 28.1 g
		カラフルひじきいため								ぶたにく　ひじき	はるさめ　あぶら　さとう	にんじん　キムチ きピーマン　ピーマン	みりん　しょうゆ　しお こしょう	22.8 g 2.4 g
		あさりとキャベツのスープ			×					あさり　たまご	ごまあぶら	キャベツ　にんじん　たまねぎ はねぎ　にんにく	パイタン　しょうゆ　さけ しお　こしょう	
		みかんゼリー◎								みかんゼリー（　みかんかじゅう　みずあめ　さとう　）				
8 木		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		ごはん									こめ			
		とりにくとじゃがいものスパイスあげ	×		×					とりにく　たまご	じゃがいも　ｺｰﾝﾌﾚｰｸ　あぶら こむぎこ　でんぷん	にんにく	しょうゆ　しお　こしょう ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ　ﾊﾟﾌﾟﾘｶこ　ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ	664 Kcal 25.6 g
		しずおかやさいのおひたし								かつおぶし		チンゲンサイ　もやし	しょうゆ	21.8 g
		こんにゃくのみそに								ぶたにく　みそ	こんにゃく　さとう あぶら	にんじん　ねぶかねぎ　にんにく しょうが	しょうゆ　さけ	2.0 g
		オレンジ										オレンジ		
9 金	大池小 4年	ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎	×			×				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　）		
		ポークビーンズ	×			×				ぎゅうにゅう いんげんまめ　ぶたにく	バター　こむぎこ　あぶら	たまねぎ　にんじん　トマトかん にんにく	ケチャップ　ブイヨン　ソース あかワイン　しお　こしょう	647 Kcal 21.6 g
		ポテトのこうみあえ								あおのり	じゃがいも　ごま		しお　こしょう	24.5 g
		フレンチサラダ									あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　コーン にんじん	す　しお　こしょう	2.8 g
		もものかんづめ◎										ももかん		
12 月		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		ごはん									こめ			
		とりにくとカシューナッツのいためもの								とりにく	カシューナッツ　でんぷん あぶら　さとう　ごまあぶら	たけのこ　しめじ　ピーマン にんじん　しいたけ　しょうが にんにく	しょうゆ　さけ	671 Kcal 25.5 g 23.8 g
		つけもの										たくあん　きゅうり		3.5 g
		くきわかめとたまごのスープ			×					たまご　とりにく　くきわかめ	でんぷん	たまねぎ　にんじん　こまつな	チンタン　しょうゆ　しお こしょう	
		こくさんレモンゼリー◎								こくさんレモンゼリー　（さとう　みずあめ　レモンかじゅう　）				
13 火		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎	×			×				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　）		
		おさかなハンバーグ トマトソース	×		×					いか　さば　とうふ たまご　みそ	パンこ　あぶら　さとう	たまねぎ　トマト　しょうが しいたけ	ケチャップ　ソース	616 Kcal 27.5 g
		ミックスポテト									じゃがいも　あぶら	コーン　にんじん　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	しお　こしょう	20.7 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	ブイヨン　しょうゆ　しお こしょう	3.0 g
		パイナップル										パイナップル		
14 水		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		カレーライス	×							ぶたにく	こめ　じゃがいも こむぎこ　あぶら	たまねぎ　にんじん　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ にんにく　しょうが	ブイヨン　カレールウ デミグラスソース　ソース しょうゆ　カレーこ　しお	700 Kcal 22.9 g 20.9 g
		やさいのごまドレッシングあえ									ごま　あぶら　さとう	だいこん　キャベツ　もやし きゅうり　にんじん	す　しょうゆ　しお	2.3 g
		ヨーグルト◎				×				ヨーグルト				
15 木	富戸小 4年	ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		ごはん									こめ			
		ししゃもたつたあげ◎	×							ししゃもたつたあげ（ ししゃも	こむぎこ　でんぷん　さとう あぶら	）		703 Kcal 33.0 g
		さんしょくあえ									さとう	だいこん　にんじん　ほうれんそう	しょうゆ　す	24.2 g
		なっとう◎								なっとう　（　だいず	たれ　からし　）			2.9 g
		ぐだくさんみそしる								ぶたにく　あさり　みそ	じゃがいも	キャベツ　にんじん	さばぶし	
		オレンジ										オレンジ		

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（体の調子をととのえる）	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
16 金	伊東小 ４年	ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		ロールパン◎	×			×				ロールパン　（　こむぎこ	ショートニング　さとう	だっしふんにゅう　）		
		さわらのトマトチーズやき				×				さわら　チーズ	オリーブあぶら	トマトかん　たまねぎ	さけ　しお　カレーこ こしょう	649 Kcal 33.2 g
		スパゲッティサラダ	×							ツナ	スパゲッティ　さとう オリーブあぶら　あぶら	きゅうり　キャベツ　にんじん たまねぎ	す　しお　こしょう	27.5 g 2.9 g
		アートソッパ								だいず　ひよこまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ　さやいんげん にんじん　しょうが	ブイヨン しお　こしょう	
		グレープフルーツ										グレープフルーツ		
19 月		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		コーンピラフ				×				とりにく	こめ　バター　あぶら	コーン　マッシュルーム グリンピース　にんじん	しお　こしょう	673 Kcal
		いかとねぎのあげボール								いか	じゃがいも　あぶら こめこ　でんぷん	はねぎ	しお	25.9 g 27.1 g
		ナッツいりかいそうサラダ								ツナ　かいそうミックス	アーモンド　あぶら さとう	きゅうり　キャベツ　にんじん	す　しょうゆ しお からし	1.9 g
		まっちゃパイ	×			×					パイシート　（こむぎこ ざらめとう	あぶら　だっしふんにゅう まっちゃ	さとう）	
20 火	南小	ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎	×			×				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　）		614 Kcal
		さけのムニエル	×			×				さけ	こむぎこ　バター		しお　こしょう	32.6 g
		じゃがいもサラダ								ハム	じゃがいも　さとう　あぶら	コーン　きゅうり　たまねぎ	す　しお　こしょう	21.3 g
		ほうれんそうととうふのスープ			×					とうふ　たまご　ぶたにく	でんぷん	ほうれんそう　にんじん しいたけ　しょうが	さばぶし しょうゆ しお	3.0 g
		すいか										すいか		
21 水		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		カレーなんばん	×							とりにく	うどん（　こむぎこ　） でんぷん	たまねぎ　ねぶかねぎ にんじん　しいたけ	しょうゆ さばぶし さけ みりん　カレーこ しお	638 Kcal 28.6 g
		ちくわのいそべあげ	×		×					ちくわ　たまご　あおのり	あぶら　こむぎこ			21.7 g
		ミニサラダ									あぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　コーン あかたまねぎ	す　しお　こしょう	2.7 g
		パイナップル										パイナップル		
22 木	伊東小 5～8組	ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		ごはん									こめ			
		ごぼうのつくねやき	×		×					とりにく　たまご　ひじき	パンこ　さとう　ごま あぶら　でんぷん	ごぼう　にんじん	しょうゆ みりん　さけ しお　こしょう	602 Kcal 28.4 g
		いんげんのかかあえ								かつおぶし		さやいんげん	しょうゆ	17.3 g
		ごもくスープ								とうふ　とりにく	でんぷん	たけのこ　さやえんどう しょうが　しいたけ	チンタン しょうゆ しお	2.2 g
		くろさとう◎									くろさとう			
23 金	伊東小 5～8組	ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		おちゃアンパン	×			×				おちゃこいりロールパン　（ あずき	こむぎこ　ショートニング くりかんろに　さとう	さとう　だっしふんにゅう	りょくちゃ　） しお	615 Kcal
		チンゲンサイと にくだんごのクリームスープ	×		×	×				とりにく　たまご だっしふんにゅう	こむぎこ　パンこ　バター	たまねぎ　はくさい チンゲンサイ　にんじん	ブイヨン しお　こしょう	25.8 g 19.6 g
		ひじきサラダ								ツナ　ひじき	あぶら　さとう	キャベツ　コーン　きゅうり にんじん	す　しょうゆ しお からし	2.6 g
		グレープフルーツ										グレープフルーツ		
26 月		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		ごはん									こめ			619 Kcal
		スタミナやきにく								ぶたにく	ごま　あぶら	たまねぎ　しめじ　にんじん にら　しょうが　にんにく	しょうゆ みりん	33.2 g 20.4 g
		キャベツとじゃこのすじょうゆあえ								じゃこ		キャベツ	しょうゆ す	3.4 g
		みそしる								とうふ　みそ　くきわかめ		たまねぎ　さやいんげん	さばぶし	
		ラムネがたチーズ◎				×				チーズ				
27 火		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		ロールパン◎	×			×				ロールパン　（　こむぎこ	ショートニング　さとう	だっしふんにゅう　）		
		チーズいりビーンズコロッケ	×		×	×				ぶたにく　だいず　チーズ だっしふんにゅう　たまご	じゃがいも あぶら　パンこ マッシュポテト　こむぎこ	たまねぎ	しお　こしょう	613 Kcal 26.3 g
		ボイルキャベツ										キャベツ	ソース	24.5 g
		もずくスープ								とりにく　もずく		たまねぎ　キャベツ　にんじん トマト　えのきたけ	ブイヨン しょうゆ しお こしょう	3.0 g
		オレンジ										オレンジ		
28 水		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		とりごぼうピラフ				×				とりにく	こめ　あぶら　バター	ごぼう　にんじん　まいたけ グリンピース	しょうゆ しろワイン コンソメ しお　こしょう	618 Kcal 24.1 g
		しおにくじゃが								ぶたにく	じゃがいも さとう　あぶら	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	さけ　しお　こしょう	21.7 g
		キムチスープ								なまあげ　ベーコン		たまねぎ　だいこん　えのきたけ キムチ　にら　しいたけ	チンタン しょうゆ しお	2.9 g
		メロン										メロン		
29 木		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		しらすのかきあげどん	×		×					しらす　たまご	こめ　こむぎこ　あぶら でんぷん　さとう	たまねぎ　はねぎ	しょうゆ みりん　さばぶし しお	708 Kcal 32.6 g
		いそかあえ								のり		ほうれんそう　キャベツ　もやし	しょうゆ	21.8 g
		ごまみそしる								とうふ　あぶらあげ みそ	じゃがいも ごま　すりごま	にんじん　ごぼう　はねぎ	さばぶし	3.8 g
		すいか										すいか		
30 金		ぎゅうにゅう				×				ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎	×			×				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　）		
		チキンのブラウンシチュー	×			×				とりにく　だいず	こむぎこ　バター　あぶら さとう	たまねぎ　しめじ　エリンギ にんじん　さやいんげん マッシュルーム　にんにく	ケチャップ　ブイヨン デミグラスソース　ソース あかワイン しょうゆ しお	666 Kcal 25.4 g 22.2 g
		オレンジドレッシングサラダ									あぶら	キャベツ　きゅうり　にんじん コーン　オレンジジュース	す　しお　こしょう	3.1 g
		フルーツしらたま									しらたまだんご　（もちごめこ） さとう	みかんかん　パインかん　ももかん		

ふるさと給食週間（19日～23日）

ふるさと給食

○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。