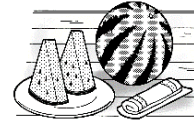


令和元年

7月 よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【東小・川奈小・大池小・南小・旭小】

| 日 | 給食なし | こんだて 献立 | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生 | かに | あか 赤の食べ物 からだ (体をつくる) | きいろ 黄色の食べ物 ねつ (熱や力のもと) | みどり 緑の食べ物 からだ (体の調子をととのえる) | しょうりょう 調味料 | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
|-----|------------|------------------|----|----|---|---|-----|-------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| 1月 | 川奈小 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | ぎゅうにゅう | | | | 603 Kcal |
| | | ごはん | | | | | | | | こめ | | | 22.5 g |
| | | ししゃものなんばんつけ | | | | | | | ししゃも | さとう でんぷん あぶら | たまねぎ あかび-マ はねぎ | しょうゆ す トウモロコシ | 15.1 g |
| | | じゃがいものそめに | | | | | | | | じゃがいも さとう | | しょうゆ | 2.7 g |
| | | あさりのみそしる | | | | | | | あさり みそ | | だいこん ねぎ | さばぶし | |
| | オレンジ | | | | | | | | | オレンジ | | | |
| 2火 | | ぎゅうにゅう | | | X | | | | ぎゅうにゅう | | | | 644 Kcal |
| | | ビビンバ(ごはん) | | | | | | | | こめ | | | 25.7 g |
| | | ビビンバ(にくみそ) | | | | | | | ぶたにく みそ | さとう あぶら | にんにく しょうが | みりん しょうゆ トウモロコシ | 21.5 g |
| | | ビビンパ(ナムル) | | | | | | | なまあげ ベーコン (こんぶ) | ごまあぶら (さとう) (もちこ) | もやし ほうれんそう にんじん | しょうゆ しお | 2.0 g |
| | | キムチスープ | | | | | | | | | たまねぎ だいこん しめじ えのきたけ いら しいたけ (はくさい) (だいこん) (にんじん) (いら) (ねぎ) (にんにく) (しょうが) | チンタン しょうゆ しお (トウモロコシ) (す) (さけ) | |
| | すいか | | | | | | | | | | すいか | | |
| 3水 | | ぎゅうにゅう | | | X | | | | ぎゅうにゅう | | | | 673 Kcal |
| | | パン | X | | X | | | | だっしふんにゅう | こむぎこ さとう ヨートンク | | しお | 25.8 g |
| | | かますのアーモンドフリッター | X | X | | | | | かます たまご | アーモンド こむぎこ あぶら アーモンド アーモンド | | しお こしょう | 28.4 g |
| | | ミックスポテト | | | | | | | | じゃがいも あぶら | コーン にんじん グリッピ-ス | しお こしょう | 3.0 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 | フイヨン しょうゆ しお こしょう | |
| | メロン | | | | | | | | | | メロン | | |
| 4木 | | ぎゅうにゅう | | | X | | | | ぎゅうにゅう | | | | 614 Kcal |
| | | ごもくすし | | | | | | | あぶらあげ | こめ さとう | にんじん たけのこ さやえんどう しいたけ | す しょうゆ しお | 27.6 g |
| | | ごまあえ | | | | | | | | ごま さとう | キャベツ もやし | しょうゆ | 16.2 g |
| | | たなばたスープ | | | X | | | | (たら) うすらのたまご とりになく なた | (でんぷん) (さとう) (みずあめ) | にんじん こまつな | かつおぶし しょうゆ しお (塩) | 3.5 g |
| | ヨーグルト◎ | | | X | | | | ヨーグルト | | | | | |
| 5金 | 東小 1~3年 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | ぎゅうにゅう | | | | 674 Kcal |
| | | ソフトめん | X | | | | | | | ソフトめん | | | 24.0 g |
| | | アイランドルビーミートソース | X | | X | | | | ぶたにく チーズ | こむぎこ あぶら | たまねぎ トマト にんじん セロリー マツタケ パセリ | フイヨン ソース デミグラスソース しお ケチャップ | 20.5 g |
| | じゃがいもサラダ | | | | | | | | じゃがいも あぶら さとう | コーン きゅうり 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 | | |
| 8月 | | ぎゅうにゅう | | | X | | | | ぎゅうにゅう | | | | 638 Kcal |
| | | ごはん | | | | | | | | こめ | | | 31.1 g |
| | | さばのカレーやき | | | | | | | さば | あぶら | | しょうゆ 加-こ | 21.5 g |
| | | キャベツときゅうりのおかかあえ | | | | | | | かつおぶし | | キャベツ きゅうり | しょうゆ | 3.6 g |
| | | みそしる | | | | | | | とうふ みそ くわかめ | | たまねぎ いんげん | さばぶし | |
| | なっとう◎ | | | | | | | なっとう | | | たれ からし | | |
| | オレンジ | | | | | | | | | オレンジ | | | |
| 9火 | | ぎゅうにゅう | | | X | | | | ぎゅうにゅう | | | | 621 Kcal |
| | | パン | X | | X | | | | だっしふんにゅう | こむぎこ さとう ヨートンク | | しお | 25.3 g |
| | | カップエッグ | | | X | | | | たまご ぶたにく | あぶら | たまねぎ にんじん | ケチャップ ソース しお こしょう | 25.2 g |
| | | こふきもち | | | | | | | | じゃがいも | パセリ | しお | 2.5 g |
| | | パリパリかいそうサラダ | X | | | | | | かいそう | はるまきのかわ あぶら ごまあぶら | キャベツ きゅうり コーン | す しょうゆ しお こしょう | |
| | パイナップル | | | | | | | | | | パイナップル | | |
| 10水 | | ぎゅうにゅう | | | X | | | | ぎゅうにゅう | | | | 605 Kcal |
| | | さざえごはん | | | | | | | さざえ | こめ | | さけ しょうゆ しお | 27.6 g |
| | | さばのごまやき | | | | | | | さば みそ | ごま さとう | にんにく | さけ みりん トウモロコシ | 17.8 g |
| | | しずおかやさいのおひたし | | | | | | | かつおぶし | | ケチャップ もやし | しょうゆ | 3.4 g |
| | | すましじる | | | | | | | とうふ わかめ | | えのきたけ にんじん ねぎ さやえんどう | さばぶし しょうゆ しお | |
| | れいとうみかん | | | | | | | | | | みかん | | |
| 11木 | | ぎゅうにゅう | | | X | | | | ぎゅうにゅう | | | | 684 Kcal |
| | | パン | X | | X | | | | だっしふんにゅう | こむぎこ さとう ヨートンク | | しお | 22.5 g |
| | | くろまめきなこクリーム◎ | | | X | | | | (きなこ) (にゅう) | (あぶら) (さとう) | | (しお) | 27.0 g |
| | | じゃがいもとベーコンのかさねやき | X | | X | | | | ベーコン チーズ | じゃがいも バター パンこ | たまねぎ パセリ | しお こしょう | 2.7 g |
| | | じゃことごまのサラダ | | | | | | | しらす | あぶら ごま 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 | |
| | フルーツしらたま | | | | | | | | さとう (しらたまこ) | みかんかん バイナッパル ももかん | | | |

ふるさと給食

| 日 | 給食なし | 献立 | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 鶏卵 | 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) | みどり色の食べ物 (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 |
|---------|----------|---------------|----|----|---|---|----|----|----|-------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|
| 12 金 | 南小 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ごはん | | | | | | | | | こめ | | | 707 Kcal |
| | | チーズタッカルビ | | | | X | | | | とりにく チーズ みそ | あぶら さとう でんぷん | たまねぎ キャベツ にんじん | しょうゆ さけ みりん | 28.9 g |
| | | スパイシービーンズ | | | | | | | | だいず | あぶら でんぷん | | しょうゆ さけ みりん | 25.6 g |
| | | キャベツのナムル | | | | | | | | | ごま ごまあぶら | キャベツ もやし にんじん | しょうゆ す | 1.7 g |
| | | りんごゼリー◎ | | | | | | | | | (さとう) | (りんご) (りんごかじゅう) | | |
| 16 火 | | ぎゅうにゅう | | | X | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | なつやさいカレー(ごはん) | | | | | | | | | こめ | | | 727 Kcal |
| | | なつやさいカレー(ぐ) | X | | | | | | | ぶたにく | こむぎこ じゃがいも あぶら | にんにく しょうが たまねぎ なす にんじん いんげん | 加-こ しょうゆ ソース | 20.3 g |
| | | きゅうりとコーンのサラダ | | | | | | | | だいず | さとう あぶら | きゅうり コーン | しょうゆ しょうゆ しお | 25.4 g |
| | | けんないさんみかんタルト◎ | X | X | X | | | | | (にゅう) (たまご) (ぎゅうにゅう) | (こむぎこ) (マ-ガリ) (あぶら) (さとう) (こめこ) (れんにゅう) (みずあめ) | (みかんかじゅう) | (しお) | 1.8 g |
| 17 水 | 大池小 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | パン | X | | X | | | | | だっしふんにゅう | こむぎこ さとう ヨ-トコ | | しお | 693 Kcal |
| | | やきそば | X | | | | | | | ぶたにく あおのり | ちゅうかめん あぶら | キャベツ たまねぎ もやし | ソース しょうゆ しょうゆ | 28.1 g |
| | | ナッツからめ | | | | X | | | | だいず にほし | でんぷん あぶら ビ-ナツ ア-トド ごま さとう | | みりん しょうゆ | 28.1 g |
| | | アシドミルク◎ | | | X | | | | | (だっしふんにゅう) | (さとう) | | | 2.7 g |
| 18 木 | 大池小 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 旭小 | ジュ-シー | | | | | | | | ぶたにく こんぶ | こめ さとう ごまあぶら | しめじ にんじん いんげん | しょうゆ さけ しょうゆ | 663 Kcal |
| | | ゴーヤチャンプルー | | | X | | | | | とうふ ぶたにく たまご かつおぶし | あぶら | キャベツ もやし ゴ-ヤ | しょうゆ しお しょうゆ | 27.9 g |
| | | もずくスープ | | | | | | | | とりにく もずく | | たまねぎ キャベツ トマト | しょうゆ さけ しょうゆ | 25.5 g |
| | | サ-ター-ア-ダギー | X | X | X | | | | | たまご | こむぎこ あぶら さとう ビ-ナツ ごま | | ベーキングパウダー | 3.0 g |
| 19 金 | 旭小 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | えだまめごはん | | | | | | | | わかめ | こめ | えだまめ | | 682 Kcal |
| | | あげどうふのやさいあんかけ | | | | | | | | (とうふ) ぶたにく | あぶら さとう でんぷん | たまねぎ もやし にんじん | しょうゆ さばぶし みりん | 25.7 g |
| | | カラフルひじきいため | | | | | | | | ぶたにく ひじき (こんぶ) | はるさめ さとう (さとう) | しめじ はねぎ | みりん しょうゆ しお | 22.9 g |
| | | ブルーベリーゼリー◎ | | | | | | | | (かんてん) | (さとう) | ビ-マ) きビ-マ) (はくさい) | みりん しょうゆ しお | 2.0 g |
| 22 月 | 東小 | ぎゅうにゅう | | | X | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | 川奈小 | しらすのカレーピラフ | | | X | | | | | しらす | こめ バター ごま | たまねぎ グリッピ-ス | さけ しょうゆ しお | 624 Kcal |
| | 南小 | | | | | | | | | | | たまねぎ グリッピ-ス | 加-こ みりん | 26.2 g |
| | 旭小 | ポークパオズ◎ | X | | | | | | | (ぶたにく) | (こむぎこ) (でんぷん) (パンコ) | (キャベツ) (たまねぎ) (たけのこ) | (しょうゆ) (しお) | 18.0 g |
| | | ミネストローネスープ | X | | X | | | | | だいず ベ-コン チーズ | じゃがいも マカロニ バター | たまねぎ にんじん トマト | しょうゆ しお しょうゆ | 2.7 g |
| | グレープフルーツ | | | | | | | | | | グレープフルーツ | | | |

○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掛りの栄養価です。
※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛りの栄養価です。

※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。(中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。