令和元年

8.9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



		0.071	$\overline{}$			_	あかたもの				エネルギ	=
В	給食なし		小麦	そ ず	三 乳 花生	えび	が 赤の食べ物 に (体をつくる)	きいら 黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり た もの 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	たんぱく! 脂 質	質
			╀			Ц		(熱や力のもと)	(体の調子をととのえる)		塩 欠	ò
		ぎゅうにゅう サマーカレー(ごはん)	H		×		ぎゅうにゅう	こめ			725 K	cal
8			T			П	ぶたにく	あぶら こむぎこ	たまねぎ かぼちゃ トマトかん	カレールウ ソース しょうゆ	-1	
29		サマーカレー(ルウ)	×						セロリー グリル・ス にんにく	しお 加-こ	### g	
木		さつまいもとだいずとじゃこの	tt	+		H	だいず いわし	さつまいも あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	1.8 g	
		あげに					72775	さとう でんぷん		00.37, 5, 5, 0		
		パイナップル	╀	_			*. = =		パイナップル			
		ぎゅうにゅう ごはん	╁╂	+		H	ぎゅうにゅう	こめ			685 K	cal
30		にんじんごろものおさかなソテー			×		さば チーズ	でんぷん あぶら	にんじん	しお こしょう	### g	
		ごしきあえ					$N\Delta$	さとう あぶら	だいこん ほうれんそう	しょうゆ す しお	### g	
金		14 24 2 2 2 2 2	tt	-		H		じゃがいも さとう	にんじん もやし たまねぎ たけのこ にんじん	しょうゆ	1.9 g	
		やさいのにもの							さやいんげん しいたけ			
		ヤクルト◎	╀	_	×		(だっしふんにゅう)	(さとう)				
		ぎゅうにゅう ごはん	tt	+	Ĥ	Н	ぎゅうにゅう	こめ			686 Ka	cal
9/2		マーボーどうふ				×	とうふ ぶたにく えび	さとう でんぷん あぶら		しょうゆ パイタン みりん	### g	
月		230.	╂╂			Н	みそ	はるさめ さとう ごま	しょうが にんにく きゅうり にんじん	オイスターソース さけ トウガラシこ しょうゆ す からし	### g 2.6 g	
/3		バンサンスー						ごまあぶら	2 W 2 W 12/00/0	047149 11-50	2.0 g	
		すいか							すいか			
		ぎゅうにゅう しょくパン	×		×	H	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		しお	656 Kd	്റവി
		044/12	Ĥ		Î	Ħ	ぶたにく (こんぶ)	ちゅうかめん あぶら	もやし (はくさい) (だいこん)	しょうゆ さけ しお	### g	
3		キムチやきそば	×					ごま さとう (もちこ)	(にんじん) (にら) (ねぎ)	トウバンジャン こしょう	### g	
火		1 4 7 7 6 6 16							(にんにく) (しょうが) たけのこ にんじん にら しいたけ		2.9 g	;
			tt			H	ЛΔ	じゃがいも さとう	にんじん にら しいたけ きゅうり にんじん	す しお こしょう		
		マセドアンサラダ						あぶら		からし		
	東小	フルーツしらたま	+	_			****	(しらたまこ) さとう	みかんかん パインかん ももかん			_
	6年	ぎゅうにゅう ごはん	tt			H	ぎゅうにゅう	こめ			624 K	cal
4		いなだのてりやき					いなだ	さとう あぶら		しょうゆ みりん	### g	
水		やさいのみそあえ					みそ	じゃがいも あぶら	かぼちゃ さやいんげん	しょうゆ みりん	### g 2.7 g	
3,		すましじる	tt				とうふ くきわかめ	さとう ごま	なす はねぎ	さばぶし しょうゆ しお	2.7 g	
		ブルーベリーゼリー◎					(かんてん)	(さとう)	(プルーペリー) (プルーペリーかじゅう)			
		ぎゅうにゅう しょくパン			×	Н	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			しお	621 K	· a a 1
			╁		Î	H	ぶたにく いんげんまめ	あぶら でんぷん	たまねぎ トマトかん ピーマン	ブイヨン クチャップ しお	29.5 g	
5		ぶたにくとおまめのトマトに							マッシュルーム	こしょう	22.4 g	
木		じゃがバター	╀	_	×	H	たまご とりにく	じゃがいも バター でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん	しお チンタン しょうゆ しお	3.2 g	
		たまごスープ		×	4		Lac Colc	C70/3/70	1241de 247d 121010	こしょう		
		オレンジ							オレンジ			
		ぎゅうにゅう ごはん	╁╂	+	×	H	ぎゅうにゅう	こめ			591 K	· 021
6		やきししゃも	tt	+		Ħ	(ししゃも)	269		(しお)	### g	
		アーモンドあえ						アーモンド さとう	こまつな はくさい もやし	しょうゆ	### g	
金		さばおくんをいれたキンピラ		×	<		さば たまご	さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん さけ	1.6 g	
		グレープフルーツ							グレープフルーツ			
		ぎゅうにゅう			×		ぎゅうにゅう					, ,
9		おやこどん(ごはん)	╁╂			H	たまご とりにく	こめ さとう	たまねぎ グリンピース しいたけ	しょうゆ みりん さけ	688 K	
		おやこどん(ぐ)		×			70010 0 710 1			さばぶし	### g	
月		もやしとキャベツのごまずあえ	1				1) / 1= / + 4	ごま さとう さとう	キャベツ もやし にんじん		2.1 g	;
		きんときまめ パイナップル	╁╂	+		H	いんげんまめ	863	パインかん	しょうゆ しお		
		ぎゅうにゅう	Ц	1	×		ぎゅうにゅう					
10		ゆかりごはん ふ さばのおちゃふうみあげ る	H	-		H	しらす	こめ でんぷん あぶら	ちゃ	ゆかり しょうゆ さけ しお	624 Kd	
10			H				CIO	ごまあぶら	きゅうり		### g	- 1
火		きゅうりのかぶっつけ しずおかやさいスープ 給 食	П	T			ぶたにく		たまねぎ キャベツ にんじん	ブイヨン しょうゆ しお	2.9 g	
		あまなつみかん	+	+	H				トマト セロリー あまなつみかんかん	こしょう	-	
		ぎゅうにゅう			×		ぎゅうにゅう		wara 20713701370			-
		くりいりアンパン(まるパン)	×	1	×		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		しお	587 K	
11		くりいりアンパン(あんこ)	+	+	H		あずき ベーコン だっしふんにゅう	さとう くり こむぎこ バター	チングンサイ たまねぎ にんじん	しお ブイヨン しお こしょう	### g ### g	
水		チンゲンサイのクリームスープ	×		×		/ //		マッシュルーム コーン		3.0 g	
3		くきわかめとコーンのサラダ	П				くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり			
		なし	H	+	H				にんじん なし	からし	-	
		ぎゅうにゅう	Ħ		×	Ħ	ぎゅうにゅう					\dashv
		ごはん	П	Ţ			(74)		+H0= 1.40	1 . 7 . 6	680 K	
12		しろみざかなとカシューナッツの いためもの					(フカ)	(でんぷん) カシューナッツ でんぷん あぶら ごまぁぶら さとう	たけのこ しめじ にんじん しょうが にんにく	しょうゆ さけ	### g 25.0 g	
木		キャベツのナムル	Ħ	t	П			ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう	しょうゆ す	1.8 g	
1			\coprod	1			+ 6-		もやし にんじん	DI DO		
		なっとう◎ オレンジ	+	+	H		なっとう		オレンジ	タレ からし	1	
		1					1	1		1	Ī	

В	給食なし	献立	小麦	そ ず	乳乳	きさご	かに	赤の食べ物 からた (体をつくる)	まいろ た toの 黄色の食べ物 ねつ ちから (熱や力のもと)	がきた。 たまの 緑の食べ物 からた きょうし (体の調子をととのえる)	ちょうみりょう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
		ぎゅうにゅう	V	+	×	H	1	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		しお	668 Kcal
13		こくとうパン(かくがた)	×	+	Ĥ	H	-	ぶたにく	こくとう じゃがいも あぶら	しょうが	しょうゆ さけ しお	### g ### g
		ぶたにくとじゃがいものあげに						131/212	さとう でんぷん		こしょう	3.2 g
金		フレンチサラダ トマトスープ		×		H		たまご とりにく	あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ トマト だいこん はねぎ	す しお こしょう ブイヨン しょうゆ しお こしょう	
		れいとうようなし©							(さとう)	(ようなし)	2049	
		ぎゅうにゅう ごはん	H	+	×	F	-	ぎゅうにゅう	こめ			650 Kcal
17		わかめしらすふりかけ◎						(わかめ) (しらす) (のり)	(ごま) (さとう)	(うめ) (しそ)	(しお)	### g
火		とうふチャンプルー にらにくじゃが	H	+	H	F		とうふ ぶたにく かつおぶし ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう あぶら	キャベツ もやし たまねぎ にら しょうが	しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ みりん	### g 1.9 g
		グレープフルーツ								グレープフルーツ		0
		ぎゅうにゅう ごはん	H	+	×	F		ぎゅうにゅう	こめ			727 Kcal
18		いわしのかばやき		I				いわし	でんぷん さとう あぶら		しょうゆ みりん	### g
水		じゃがいものごまあえ	H	+	H	H		なまあげ	じゃがいも ごま さとう	もやし きゅうり にんじん だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ すしょうゆ さばぶし しお	### g 2.6 g
		すけちかじる		1		L				ねぎ		_
		ミニおはぎ© ぎゅうにゅう		+	×	F	_	(あずき) ぎゅうにゅう	(さとう) (もちごめ)		(しお)	
		しょくパン	×		×			だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		しお	617 Kcal
19		けんないさんいちごジャム◎		+	H	F	-	とりにく チーズ	(さとう) (みずあめ) マカロニ こむぎこ バター	(いちご) たまねぎ マッシュルーム	ブイヨン しお こしょう	### g ### g
木		チキングラタン	×		×			だっしふんにゅう	あぶら			2.4 g
		ビーンズサラダ なし			×			いんげんまめ ひよこまめ チーズ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり コーン あかピーマン	す しお こしょう	
	大池小	ぎゅうにゅう	H	+	×	F	-	ぎゅうにゅう		なし		
	6年	こまつなとじゃこのごはん						あぶらあげ しらす	こめ ごまあぶら	こまつな	しょうゆ さけ しお	706 Kcal
20		かますのクルミころもフライ	×	×				かます たまご	パンこ こむぎこ あぶら くるみ		こしょう ワイン しお こしょう	### g ### g 2.6 g
金		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	2.0 g
		ごもくまめ オレンジ	H	+		H		だいず こんぶ	こんにゃく さとう	にんじん ごぼう れんこん オレンジ	しょうゆ	
		ぎゅうにゅう			×			ぎゅうにゅう		7000		
		ごはん	H	+				ぶたにく たまご	こめ パンこ さとう あぶら	ねぎ ごぼう しいたけ	しょうゆ しお こしょう	654 Kcal
24 火		わふうハンバーグ キャベツとじゃこのすじょうゆあえ	×	×				しらす	でんぷん	しょうが	しょうゆす	### g 3.0 g
		たぬきじる						なまあげ みそ	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
		マスカット ぎゅうにゅう	┝	+	×	H	-	ぎゅうにゅう		マスカット		
		チキンライス			×	F		とりにく	こめ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム		590 Kcal
25		やさいのさっぱりあえ	H	+	H	F	-		さとう	コーン グリンピース キャベツ プロッコリー にんじん	こしょう しょうゆ す	### g ### g
水		くきわかめとたまごのスープ		×				たまご とりにく	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	3.5 g
-		かたぬきチーズ◎		+	×	H		くきわかめ (チーズ)			こしょう	
		なし								なし		
		ぎゅうにゅう ラーメン(めん)	×	+	×			ぎゅうにゅう	ちゅうかめん			705 Kcal
26		ラーメン(スープ)						ぶたにく	あぶら ごまあぶら	もやし たまねぎ はねぎ コーン たけのこ	しょうゆ パイタン みりん こしょう	### g ### g
木		やきぎょうざ◎	×					(ぶたにく) (とりにく) (だいず)	(こむぎこ) (さとう) (あぶら)	(キャベツ) (たまねぎ) (にら) (しょうが)	(しお)	3.2 g
		はくさいのちゅうかあえ	H	1	H	F		きゅうにゅう (だっしふんにゅう)	さとう ごまあぶら (こむぎこ) バター さとう	はくさい	しょうゆ す トウガラシこ (しお)	
		くるみむしパン ぎゅうにゅう	×		×	_		ぎゅうにゅう	くるみ		(000)	
		しょくパン	×	ļ	×	Į		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング	L	しお	622 Kcal
27		コロッケ	×	×	×		Ī	だっしふんにゅう たまご ぶたにく	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら マッシュポテト	たまねき	しお こしょう	### g ### g
金		ボイルキャベツ	Ħ	ļ		Ĺ	L			キャベツ	ソース	3.3 g
-		ベジタブルスープ						ベーコン	(さとう)	たまねぎ キャベツ にんじん グリンピース	ブイヨン パイタン しょうゆ しお 加-こ こしょう	
		りんごゼリー◎ ぎゅうにゅう	Ħ	1	×	f	L	ぎゅうにゅう	(CC)	(りんご) (りんごかじゅう)		
30		ごはん さばのみりんぼし	H	F	F	F	F	(さば)	こめ		(しょうゆ) (みりん)	699 Kcal ### g
		キャベツとわかめのおひたし	Ħ	t		f	L	しらす わかめ		キャベツ	しょうゆ	### g ### g
月		なすとあつあげのみそいため						なまあげ ぶたにく みそ	さとう でんぷん ごまあぶら	なす にんじん はねぎ しいたけ しょうが にんにく	パイタン みりん しょうゆ さけ トウガラシこ	2.6 g
l		パイナップル	Ħ	t	Ħ	f	l		-500.5	パイナップル	C., 1/11//C	

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。

O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。

!※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。