

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】

日	給食なし	こん たて 献立	小麦	そば	卵	落花生	えび	かに	あか た もの 赤の食べ物 (からだ (体をつくる))	きいろ た もの 黄色の食べ物 (ねつ ちから (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))	しょうりょう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
8 / 29 木		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				725 Kcal ### g ### g 1.8 g
		サマーカレー(ごはん)								こめ			
		サマーカレー(ルウ)	X						ぶたにく	あぶら こむぎこ	たまねぎ かぼちゃ トマトかん セロリー グリルベ-ス にんにく しょうが	加-ゆ ソース しょうゆ しお 加-こ	
		さつまいもとだいずとじゃこの あげに							だいず いわし	さつまいも あぶら さとう でんぷん		しょうゆ みりん	
30 金		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				685 Kcal ### g ### g 1.9 g
		ごはん								こめ			
		にんじんごろものおさかなソテー					X		さば チーズ	でんぷん あぶら	にんじん	しお こしょう	
		こしきあえ							ハム	さとう あぶら	だいこん ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ す しお	
9/2 月		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				686 Kcal ### g ### g 2.6 g
		ごはん								こめ			
		マーボー豆腐					X		とうふ ぶたにく えび みそ	さとう でんぷん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ パイタン みりん おろし-ソース さけ かつおこ	
		パンサンスー								はるさめ さとう ごま ごまあぶら	きゅうり にんじん	しょうゆ す からし	
3 火		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				656 Kcal ### g ### g 2.9 g
		しょくパン	X		X				だっしぷんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク		しお	
		キムチやきそば	X						ぶたにく (こんぶ)	ちゅうかめん あぶら ごま さとう (もちこ)	もやし (はくさい) (だいこん) (にんじん) (にら) (ねぎ) (にんにく) (しょうが) たけのこ にんじん にら しいたけ	しょうゆ さけ しお かつお しょうゆ	
		マセドアンサラダ							ハム	じゃがいも さとう あぶら	きゅうり にんじん	す しお こしょう からし	
4 水	東小 6年	ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				624 Kcal ### g ### g 2.7 g
		ごはん								こめ			
		いなだのてりやき							いなだ	さとう あぶら		しょうゆ みりん	
		やさいのみそあえ							みそ	じゃがいも あぶら さとう ごま	かぼちゃ さやいんげん なす	しょうゆ みりん	
5 木		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				621 Kcal 29.5 g 22.4 g 3.2 g
		しょくパン	X		X				だっしぷんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク		しお	
		ぶたにくとおまめのトマトに							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 パプリカ	パイオン かつお しお こしょう	
		じゃがバター				X				じゃがいも バター		しお	
6 金		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				591 Kcal ### g ### g 1.6 g
		ごはん								こめ			
		やしししゃも							(ししゃも)			(しお)	
		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	
9 月		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				688 Kcal ### g ### g 2.1 g
		おやこどん(ごはん)								こめ			
		おやこどん(く)				X			たまご とりにく	さとう	たまねぎ グリルベ-ス しいたけ	しょうゆ みりん さけ さばぶし	
		もやしとキャベツのごますあえ								ごま さとう	キャベツ もやし にんじん	す しょうゆ	
10 火		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				624 Kcal ### g ### g 2.9 g
		ゆかりごはん							しらす	こめ		ゆかり	
		さばのおちゃんみあげ							さば	でんぷん あぶら	ちゃ	しょうゆ さけ しお	
		きゅうりのかぶづけ								ごまあぶら	きゅうり	しょうゆ す かつおこ	
11 水		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				587 Kcal ### g ### g 3.0 g
		くりいりアンパン(まるパン)	X		X				だっしぷんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク		しお	
		くりいりアンパン(あんこ)							あずき	さとう くり		しお	
		チンゲンサイのクリームスープ	X		X				ベーコン だっしぷんにゅう	こむぎこ バター	かつお たまねぎ にんじん パプリカ コーン	パイオン しお こしょう	
12 木		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				680 Kcal ### g 25.0 g 1.8 g
		ごはん							(フカ)	(でんぷん) かつお だっしぷん あぶら ごまあぶら 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	
		キャベツのナムル								ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す	
		なっとう							なっとう			たし からし	

日	給食なし	こん だて 献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あか た もの 赤の食べ物 からだ (体をつくる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 ねつ ちから (熱や力のもと)	みどり た もの 緑の食べ物 からだ ちやうし (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
13	金	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				668 Kcal ### g ### g 3.2 g
		こくとうパン(かすがた)	X			X				だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク こくとう		しお	
		ぶたにくとじゃがいものあげに								ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	しょうが	しょうゆ さけ しお こしょう	
		フレンチサラダ									あぶら さとう	キャベツ にんじん	す しお こしょう	
		トマトスープ			X					たまご とりにく		たまねぎ トマト だいこん はねぎ	フイオン 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)			
17	火	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				650 Kcal ### g ### g 1.9 g
		ごはん									こめ			
		わかめしらすぶりかけ◎								(わかめ) (しらす) (のり)	(こめ) (さとう)	(うめ) (しそ)	(しお)	
		とうふチャンプルー								とうふ ぶたにく かつおぶし	あぶら	キャベツ もやし	しょうゆ しお こしょう	
		にらにくじゃが グレープフルーツ								ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にら しょうが グレープフルーツ	しょうゆ さけ みりん	
18	水	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				727 Kcal ### g ### g 2.6 g
		ごはん									こめ			
		いわしのかぼやき								いわし	でんぷん さとう あぶら		しょうゆ みりん	
		じゃがいものごまあえ								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	しょうゆ す	
		すけちかじる										だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しょうゆ さばぶし しお	
		ミニおはき◎							(あずき)	(さとう) (もちごめ)		(しお)		
19	木	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				617 Kcal ### g ### g 2.4 g
		しょくパン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク (さとう) (みずあめ)	(いちご)	しお	
		けんないさんいちごジャム◎												
		チキングラタン	X		X					とりにく チーズ だっしふんにゅう	マカロニ こむぎこ パター あぶら	たまねぎ マツタケ	フイオン しお こしょう	
		ビーンズサラダ			X					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	
		なし									なし			
20	金	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				706 Kcal ### g ### g 2.6 g
		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 こしょう	
		かますのクルマころもフライ	X	X						かます たまご	パンこ こむぎこ あぶら くるみ		ワイン しお こしょう	
		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	
		ごもくまめ オレンジ								だいす 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	
24	火	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				654 Kcal ### g ### g 3.0 g
		ごはん									こめ			
		わふうハンバーグ	X	X						ぶたにく たまご	パンこ さとう あぶら でんぷん	ねぎ ごぼう しいたけ しょうが	しょうゆ しお こしょう	
		キャベツとじゃこのすじょうゆあえ								しらす		キャベツ	しょうゆ す	
		たぬきしる マスカット								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 マスカット	さばぶし	
25	水	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				590 Kcal ### g ### g 3.5 g
		チキンライス			X					とりにく	こめ パター	たまねぎ にんじん マツタケ コーン グリッピース	かつお しお 加こ こしょう	
		やさいのさっぱりあえ									さとう	キャベツ アスパラ にんじん	しょうゆ す	
		くきわかめとたまごのスープ			X					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	
		かたぬきチーズ◎ なし				X				(チーズ)				
26	木	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				705 Kcal ### g ### g 3.2 g
		ラーメン(めん)	X								ちゅうかめん			
		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 バイタン みりん こしょう	
		やきぎょうざ◎	X							(ぶたにく) (とりにく) (だいす)	(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)	
		はくさいのちゅうかあえ くるみむしパン	X		X					さとう ごまあぶら	(こむぎこ) パター さとう くるみ	はくさい	しょうゆ す けがらひこ (しお)	
27	金	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				622 Kcal ### g ### g 3.3 g
		しょくパン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートンク		しお	
		コロッケ	X	X	X					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 マツタケ	たまねぎ	しお こしょう	
		ポイルキャベツ										キャベツ	ソース	
		ベジタブルスープ りんごゼリー◎								ベーコン		たまねぎ キャベツ にんじん グリッピース	フイオン バイタン しょうゆ しお 加こ こしょう	
									(さとう)	(りんご) (りんごかじゅう)				
30	月	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				699 Kcal ### g ### g 2.6 g
		ごはん									こめ			
		さばのみりんぼし								(さば)			(しょうゆ) (みりん)	
		キャベツとわかめのおひたし								しらす わかめ		キャベツ	しょうゆ	
		なすとあつけのみそいため パイナップル								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	バイタン みりん しょうゆ さけ けがらひこ	

○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5品目について、使用されている献立名の横にX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掛の栄養価です。

※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛の栄養価です。

※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。