

令和5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
【大池小・富戸小・南小・伊東小】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	鶏	魚	か	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
8/28	大池小	ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				633 Kcal
	富戸小	ごはん								こめ			28.1 g
		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 バイタン みりん 材料ソース さけ とうがらし	21.1 g
		ハンサンスー								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	2.3 g
29	富戸小	ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				610 Kcal
		わかめごはん							しらす わかめ	こめ			27.9 g
		あじフライ	X		X				あじ たまご	パンこ こむぎこ あぶら		しお こしょう	19.1 g
		ポイルキャベツ									キャベツ	ソース	2.8 g
		ぶたにくととうがさいのスープ							ぶたにく		だいこん たけのこ レタス しいたけ	さばぶし しょうゆ しお	
30		もものかんづめ									ももかん		
		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				654 Kcal
		ひじきピラフ					X	X	えび ベーコン ひじき	こめ パター あぶら	たまねぎ コーン にんじん	しょうゆ コンソメ しお こしょう	29.3 g
		だいすとかざかなの アーモンドあえ							だいす にぼし	アーモンド でんぷん さとう あぶら		しょうゆ	22.1 g
31		やさいスープ	X						ベーコン	じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	パイオン しょうゆ しお こしょう	3.1 g
		ヨーグルト◎					X		ヨーグルト				
		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				677 Kcal
		ごはん								こめ			28.2 g
9/1		しょうがやき							ぶたにく	あぶら	たまねぎ しょうが	しょうゆ	21.5 g
		ごまあえ							ごま さとう	キャベツ にんじん	しょうゆ	2.1 g	
		やさいのもの							ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ	しょうゆ	
		ヤクルト◎					X		ヤクルト (にゅうせいひん さとう)				
4		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				644 Kcal
		カレーライス	X						ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	パイオン カレールウ デミグラスソース ソース	21.8 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	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	22.2 g
5		すいか										すいか	2.3 g
		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				672 Kcal
		ごはん								こめ			31.0 g
		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	たけのこ ビーマン しめじ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ さけ	27.9 g
		しすおかやさいのおひたし							かつおぶし	チンゲンさい もやし		しょうゆ	3.2 g
6		あさりのみそしる							あさり みそ あぶらあげ		だいこん ねぶかねぎ	さばぶし	
		かたぬきチーズ◎					X		チーズ				586 Kcal
		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				26.2 g
		ごはん								こめ			18.1 g
7		さわらのいそべあげ							さわら あおのり	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	3.2 g
		じゃがいものさっぱりあえ							じゃがいも さとう	きゅうり にんじん	しょうゆ す しお		
		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	
		なし											
8		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				597 Kcal
		さつまいもごはん								こめ さつまいも		さけ しお	24.3 g
		ちくわのきのみあげ	X	X					ちくわ たまご	こむぎこ あぶら アーモンド アーモンドブードル ごま			20.0 g
		つけもの									きゅうり たくあん		3.0 g
9		くたくさんみそしる							ぶたにく みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ	さばぶし	
		グレープフルーツ									グレープフルーツ		
		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				640 Kcal
		ごはん								こめ			28.8 g
10		ぶたにくとあつあげの ちゅうかいため							あつあげ ぶたにく	あぶら でんぷん さとう	ビーマン たけのこ あかパプリカ しょうが にんにく	しょうゆ さけ オイスターソース	24.8 g
		はくさいときのこのスープ		X					うすらたまご ベーコン		はくさい しめじ エリンギ マッシュルーム にんじん しいたけ	チンタン しょうゆ しお こしょう	2.7 g
		パイナップル										パイナップル	
		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				590 Kcal
11		しょうパン◎	X				X		しょうパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		22.1 g
		キムチやきそば	X						ぶたにく	ちゅうかめん あぶら	もやし キムチ たけのこ にんじん いら しいたけ	しょうゆ さけ しお	20.5 g
		マセドアンサラダ							ハム	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん	す しお こしょう からし	2.8 g
		コスモスゼリー					X		ヨーグルト かんてん	さとう	ももかん アセロラジュース		
12		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				615 Kcal
		ごはん								こめ			29.2 g
		のりのつくだに◎							のりのつくだに (のり しょうゆ みずあめ さとう す)				19.1 g
		あつやきたまご					X		たまご とうふ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ しお さけ	3.7 g
12		おかがあえ							ちくわ かつおぶし		キャベツ にんじん	しょうゆ	
		キャベツとんじる							ぶたにく みそ	ごまあぶら	キャベツ だいこん にんじん しょうが	さばぶし	
		なし											
		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				590 Kcal
12		しょうパン◎	X				X		しょうパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		25.8 g
		ぶたにくのトマトに	X						ぶたにく いんげんまめ	じゃがいも こむぎこ あぶら でんぷん	たまねぎ トマトジュース ビーマン	パイオン ケチャップ しょうゆ ソース しお こしょう	21.9 g
		スパゲティサラダ	X						スパゲティ さとう あぶら	きゅうり キャベツ にんじん	す しお こしょう	2.7 g	
		メロン							オリブオイル		たまねぎ メロン		

日	給食なし	こん たて 献立	小麦	そば	卵	鶏卵	牛乳	かき	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 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 糖質
13 水		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				559 Kcal
		ごはん							こめ				26.7 g
		イカのさらさあげ							イカ	あぶら でんぷん	しょうが	しょうゆ カレーこ	17.9 g
		キャベツとじゃこのおひたし							じゃこ かつおぶし	とうふ	キャベツ	しょうゆ	2.7 g
		しょうじんじる							さといも こんにゃく	あぶら	だいこん ごぼう にんじん	さばぶし しょうゆ しお	
	グレープフルーツ									グレープフルーツ			
14 木	富士小 3年	ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				603 Kcal
	伊東小 5~8組	ごはん							こめ				25.8 g
		わふうおさかなハンバーグ	X		X				さば いか とうふ	たまご さとう ごま	たまねぎ しょうが しいたけ	しょうゆ	19.0 g
		こらさいも							たまご みそ	あぶら でんぷん			2.7 g
		キャベツスープ							ベーコン	じゃがいも	パセリ	しお	
	みかんゼリー◎									キャベツ たまねぎ にんじん	パイヨン しょうゆ しお		
										ほうれんそう	こしょう		
15 金	伊東小 5~8組	ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				610 Kcal
		ごはん							こめ				30.3 g
		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	23.3 g
		キャベツとくきわかめのすのもの							くきわかめ	さとう	キャベツ きゅうり	す しお しょうゆ	3.0 g
		しらすのかきたまじる			X				たまご しらす	じゃがいも でんぷん	たまねぎ はねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
	シュガーバイ	X		X					パイシート (こむぎこ)	あぶら だっしふんにゅう			
									ざらめとう				
19 火		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				667 Kcal
		ごはん							こめ				30.3 g
		ししゃもたつたあげ◎	X						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			24.4 g
		ごしきあえ							ハム	さとう あぶら	だいこん ほうれんそう	しょうゆ す しお	3.2 g
		なっとう◎							なっとう (だいず タレ からし)		にんじん もやし		
	みそしる							みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ	さばぶし		
	オレンジ									オレンジ			
20 水		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				632 Kcal
		ごはん							こめ				27.4 g
		あじのかばやき	X						あじ	こむぎこ さとう あぶら		しょうゆ みりん	15.7 g
		やさしいさっぱりあえ							とうふ みそ とりにく	さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	3.0 g
		さつまじる							とうふ みそ とりにく	あぶらあげ	はくさい しめじ にんじん	さばぶし	
	ミニおはぎ◎								ミニおはぎ (あすき さとう もちこめ かんてん)				
21 木		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				650 Kcal
		メキシカンライス				X			あさり いか	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	しお カレーこ	28.2 g
		ツナサラダ							ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しお からし	25.8 g
		ミネストローネ							だいず ベーコン		たまねぎ にんじん トマトかん	パイヨン しお しょうゆ	2.7 g
		こくとうろくみむしパン	X		X				とうにゅう	ケーキミックスこ (こむぎこ)	さとう だっしふんにゅう		
								くるみ くるざとう					
22 金		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				613 Kcal
		くりりりアンパン◎	X		X				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		25.1 g
		チンゲンさいと							あすき	くりかんに さとう	たまねぎ はくさい チンゲンさい	パイヨン しお しょうゆ	19.1 g
		にくだんこのスープ	X		X				とりにく だっしふんにゅう	こむぎこ バター パンこ	たまねぎ はくさい にんじん	こしょう	2.7 g
		くきわかめとコーンのサラダ							たまご	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり	す しょうゆ しお	
	ブルーベリーゼリー◎							くきわかめ		にんじん	からし		
									ブルーベリーゼリー (さとう ブルーベリー)	かんてん			
25 月		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				570 Kcal
		ごはん							こめ				26.0 g
		とりにくのみそやき							とりにく みそ	さとう		さけ みりん しょうゆ	19.1 g
		アーモンドあえ							アーモンドブードル さとう	アーモンド	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	2.2 g
		いなかじる							あつあげ みそ	さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう	さばぶし	
	グレープフルーツ									グレープフルーツ			
26 火		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				661 Kcal
		れーずんいりロールパン◎	X		X				れーずんいりロールパン (こむぎこ)	れーずん ショートニング さとう	だっしふんにゅう		28.7 g
		じゃがいものグラタン	X		X				チーズ ベーコン	じゃがいも パンこ こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム	パイヨン しお しょうゆ	27.5 g
		ミニサラダ							だっしふんにゅう	バター あぶら	パセリ	こしょう	3.2 g
		だいのつぶつぶスープ							あぶら さとう		キャベツ きゅうり コーン	す しお しょうゆ	
	パインかん							だいのつぶつぶスープ	だいのつぶつぶ	たまねぎ にんじん セロリー	パイヨン しお しょうゆ		
										グリーンピース	こしょう		
										パインかん			
27 水	富士小 6年	ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				625 Kcal
		ラーメン	X						ぶたにく	ちゅうかめん(こむぎこ)	もやし たまねぎ はねぎ	しょうゆ パイタン さばぶし	28.2 g
		しらすいりシューマイ◎	X						ごまあぶら	ごまあぶら	にんじん たけのこ	みりん しょうゆ	18.6 g
		キャベツのナムル							しらすいりシューマイ (こむぎこ)	たら たまねぎ キャベツ	とし しらす だいず	しょうが かきエクス	3.0 g
	フルーツしらたま								ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう	しょうゆ す		
									しらたまだんご (もちこめこ)	さとう	みかんかん パインかん		
28 木		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				641 Kcal
		ごはん							こめ				29.0 g
		さばのたつたあげ							さば	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	23.9 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	2.4 g
		ごまみそしる							とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも ごま	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
	りんご									りんご			
29 金		ぎゅうにゅう				X			ぎゅうにゅう				610 Kcal
		しょくパン◎	X		X				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		25.2 g
		コロッケ	X		X				ぶたにく たまご	じゃがいも パンこ あぶら	たまねぎ	しお しょうゆ	23.0 g
		ポイルキャベツ							だっしふんにゅう	こむぎこ マッシュポテト			2.9 g
		ヘルシースープ							とうふ わかめ	ごま	キャベツ にんじん コーン	パイヨン しお しょうゆ	
	マスカット									マスカット			

- 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。