

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 オレンジ								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	
	もものかんづめ									ももかん			
30		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
		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
31		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
		しょうがやき ごまあえ							ぶたにく	あぶら	たまねぎ しょうが	しょうゆ	21.5 g
		やさいのもの							ぶたにく	ごま さとう	キャベツ にんじん	しょうゆ	2.1 g
	ヤクルト◎					X		ヤクルト (にゅうせいひん さとう)					
9/1		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
4		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 あさりのみそしる かたぬきチーズ◎					X		かつおぶし	チンゲンさい もやし	だいこん ねぶかねぎ	しょうゆ さばぶし	3.2 g
	かたぬきチーズ◎					X		チーズ					
5		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				586 Kcal
		ごはん								こめ			26.2 g
		さわらのいそべあげ じゃがいものさっぱりあえ							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	18.1 g
		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	きゅうり にんじん	しょうゆ す しお	3.2 g
	なし											チンタン しょうゆ しお こしょう	
6		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 くたくさんみそしる グレープフルーツ							ぶたにく みそ	じゃがいも	きゅうり たくあん キャベツ にんじん しめじ	さばぶし	3.0 g
7		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				640 Kcal
		ごはん								こめ			28.8 g
		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		
8		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				590 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)		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			
11		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◎ あつやきたまご おかかあえ					X		のりのつくだに (のり しょうゆ みずあめ さとう す)	さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん	しょうゆ しお さけ	19.1 g
		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	しょうゆ さばぶし	3.7 g
	なし												
12		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう				590 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)		25.8 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	生乳	かき	赤の食べ物 赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり色の食べ物 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 糖質	
														みどり色の食べ物 みどり色の食べ物 (体の調子をととのえる)
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	なぶさふし しょうゆ しお		
グレープフルーツ										グレープフルーツ				
14	木	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				603 Kcal	
		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◎								みかんゼリー (みかんかじゅう みずあめ さとう)			ほうれんそう	ファイヨン しょうゆ しお	こしょう	
15	金	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	さばふし 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				
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)					
みそしる							みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ	さばふし				
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							あぶらあげ	さつまいも	はくさい しめじ にんじん	さばふし		
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	ファイヨン しお	こしょう	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		
22	金	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				613 Kcal	
		くりりアンパン◎	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							とりにく だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	たまねぎ はくさい チンゲンさい	ファイヨン しお	こしょう	19.1 g
		にくだんこのスープ	X		X				たまご	こむぎこ バター パンこ	たまねぎ にんじん	キャベツ コーン きゅうり	す しょうゆ しお	2.7 g
		くきわかめとコーンのサラダ							くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ にんじん	からし		
ブルーベリーゼリー◎								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							アーモンドフードル さとう	アーモンド	ごまつな 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	さばふし		
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	
		レーズンいりロールパン◎	X		X				レーズンいりロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		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	ファイヨン しお	こしょう	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	キャベツ きゅうり コーン	す しお	3.2 g
		だいのつぶつぶスープ							だいのつぶつぶ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり	あかたまねぎ		
パインかん								だいのつぶつぶ	たまねぎ にんじん セロリー	ファイヨン しお	しょうゆ			
27	水	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	さばふし	28.2 g
		しらすいりシューマイ◎	X						しらすいりシューマイ (こむぎこ)	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								たら たまねぎ キャベツ	どんし 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		
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	さばふし		
りんご										りんご				
29	金	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				610 Kcal	
		しゃくパン◎	X		X				しゃくパン (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	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		キャベツ	ソース	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	ファイヨン しお	こしょう	
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。