

令和5年

# 8.9月 予定献立表



伊東市学校給食センター  
〔南中・北中・刈島中〕

日	給食なし	献立	小麦	卵	落花生	えび	かに	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
8/28月		牛乳				X		牛乳				769 Kcal 34.8 g 22.7 g 3.3 g
		わかめご飯						しらす わかめ	米			
		あじフライ	X	X				あじ 卵	パン粉 小麦粉 油		塩 こしょう	
		ポイルキャベツ								キャベツ	ソース	
		豚肉と伊東野菜のスープ						豚肉		大根 たけのこ レタス しいたけ	さば節 しょうゆ 塩	
29火		桃の缶詰								桃缶		812 Kcal 36.4 g 26.4 g 2.9 g
		牛乳				X		牛乳				
		ご飯							米			
		麻婆豆腐					X	豆腐 豚肉 えび みそ	砂糖 でん粉 油	葉ねぎ 人参 しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん おろし酒 唐辛子	
		ハンサンスー							春雨 砂糖 ごま ごま油	きゅうり 人参	しょうゆ 酢 からし	
30水		オレンジ								オレンジ		846 Kcal 27.9 g 28.2 g 3.2 g
		牛乳				X		牛乳				
		カレーライス	X					豚肉	米 じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 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 しょうゆ カレー粉 塩	
31木		ナッツ入り海藻サラダ						ツナ 海藻ミックス	アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	747 Kcal 32.4 g 21.5 g 4.3 g
		すいか								すいか		
		牛乳				X		牛乳				
		ご飯							米			
9/1金		さわらの磯辺揚げ						さわら 青のり	でん粉 油	しょうが	しょうゆ みりん	800 Kcal 33.9 g 26.0 g 4.0 g
		じゃがいものおさっぱり和え						じゃが芋 砂糖	じゃが芋 砂糖	きゅうり 人参	しょうゆ 酢 塩	
		さわかめと卵のスープ		X				卵 鶏肉 さわかめ	でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
		梨								梨		
		牛乳				X		牛乳				
4月		ひじきピラフ				X	X	えび ベーコン ひじき	米 バター 油	玉ねぎ コーン 人参	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	782 Kcal 36.8 g 23.5 g 4.6 g
		大豆と小魚のアーモンドあえ						大豆 煮干し	アーモンド でん粉 砂糖 油		しょうゆ	
		野菜スープ	X					ベーコン	じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー	パイオン しょうゆ 塩 こしょう	
		ヨーグルト◎				X		ヨーグルト				
		牛乳				X		牛乳				
5火		のりの佃煮◎						のりの佃煮(のり しょうゆ)	水あめ 砂糖 酢			845 Kcal 34.6 g 25.6 g 2.6 g
		厚焼き卵		X				卵 豆腐	砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリンピース	しょうゆ 塩 酒	
		おかかあえ						ちくわ かつお節		キャベツ 人参	しょうゆ	
		キャベツ豚汁						豚肉 みそ	ごま油	キャベツ 大根 人参	さば節	
		梨								梨		
6水		牛乳				X		牛乳				830 Kcal 36.3 g 22.9 g 4.0 g
		ラーメン	X					豚肉	中華麺(小麦粉) ごま油	もやし 玉ねぎ 葉ねぎ 人参 たけのこ	しょうゆ バイタン さば節 みりん こしょう	
		しらす入りシューマイ◎	X					しらす入りシューマイ(小麦粉)	たら 玉ねぎ キャベツ	豚脂 しらす 大豆	しょうが かきエクス	
		キャベツのナムル							ごま油	キャベツ	ほうれん草	
		フルーツ白玉							白玉団子(もち米粉) 砂糖	みかん缶 ハイン缶	しょうゆ 酢	
7木		牛乳				X		牛乳				762 Kcal 36.3 g 26.8 g 4.0 g
		ご飯							米			
		さばのごま焼き						さば みそ	ごま 砂糖	にんにく	しょうゆ みりん 酒 唐辛子	
		キャベツとさわかめの酢の物						さわかめ	砂糖	キャベツ きゅうり	酢 塩 しょうゆ	
		しらすのかきたま汁						卵 しらす	じゃが芋 でん粉	玉ねぎ 葉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	
8金		シュガーパイ	X	X					パイシート (小麦粉) ざらめ糖	油 脱脂粉乳 砂糖		745 Kcal 30.6 g 22.8 g 3.6 g
		牛乳				X		牛乳				
		栗入りアンパン◎	X	X				ロールパン(小麦粉) 小豆	ショートニング 砂糖 栗甘露煮 砂糖	脱脂粉乳		
		チンゲン菜と肉団子のスープ	X	X	X			鶏肉 脱脂粉乳 卵	小麦粉 バター パン粉	玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 人参	パイオン 塩 こしょう	
		さわかめとコーンのサラダ						さわかめ	油 砂糖	キャベツ コーン 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	
11月		ブルーベリーゼリー◎						ブルーベリーゼリー(砂糖)	ブルーベリー 寒天			841 Kcal 37.4 g 32.9 g 4.0 g
		牛乳				X		牛乳				
		ご飯							米			
		鶏肉とカシューナッツの炒め物						鶏肉	カシューナッツ でん粉 油 砂糖	たけのこ ビーマン しめじ 人参 しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒	
		静岡野菜のおひたし						かつお節	チンゲン菜 もやし		しょうゆ	
12火		あさりの味噌汁						あさり みそ 油揚げ		大根 根深ねぎ	さば節	820 Kcal 35.4 g 33.6 g 4.2 g
		型抜きチーズ◎				X		チーズ				
		牛乳				X		牛乳				
		レーズン入りロールパン◎	X	X				レーズン入りロールパン	(小麦粉 レーズン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)			
		じゃが芋のグラタン	X	X				チーズ ベーコン 脱脂粉乳	じゃが芋 パン粉 小麦粉 バター 油	玉ねぎ マッシュルーム バター	パイオン 塩 こしょう	
12火		ミニサラダ							油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 赤玉ねぎ	酢 塩 こしょう	
		大豆の粒粒スープ						大豆 ベーコン		玉ねぎ 人参 セロリー グリンピース	パイオン 塩 しょうゆ こしょう	
		パイナップル								パイナップル		

日	給食なし	献立	小麦	卵	落花生	えひ	かに	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギーたんぱく質脂質	
13	水	牛乳		X				牛乳				750 Kcal 34.7 g 30.3 g 4.1 g	
		小松菜とじゃこのご飯						油揚げ じゃこ	米 ごま油	小松菜	しょうゆ 酒 塩 こしょう		
		さけのアーモンド焼き						さけ	アーモンド 砂糖		キャベツ きゅうり		しょうゆ みりん ゆかり
		ゆかり和え									チンゲン菜 たけのこ 人参		フイヨン しょうゆ 塩 こしょう
		チンゲン菜と卵のスープ		X				卵 ベーコン	でん粉				
りんご									りんご				
14	木	牛乳		X				牛乳				800 Kcal 36.4 g 29.2 g 3.2 g	
		ご飯							米				
		さばの竜田揚げ						さば	でん粉 油	しょうが	しょうゆ みりん		
		磯香和え						のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ		
		ごま味噌汁						豆腐 みそ 油揚げ	じゃが芋 ごま	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節		
オレンジ									オレンジ				
15	金	牛乳		X				牛乳				809 Kcal 35.8 g 30.4 g 3.5 g	
		ご飯							米				
		豚肉と厚揚げの中華炒め						厚揚げ 豚肉	油 でん粉 砂糖	ピーマン たけのこ 赤パプリカ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 オイスターソース		
		白菜ときのこのスープ		X				うすら卵 ベーコン		白菜 しめじ エリンギ マッシュルーム 人参 しいたけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう		
		パイナップル									パイナップル		
19	火	牛乳		X				牛乳				724 Kcal 31.9 g 22.7 g 3.1 g	
		ご飯							米				
		鶏肉のみそ焼き						鶏肉 みそ	砂糖		酒 みりん しょうゆ		
		アーモンド和え							アーモンドブードル 砂糖 アーモンド	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ		
		田舎汁						厚揚げ みそ	里芋 こんにゃく 油	大根 人参 ごぼう さやいんげん	さば節		
グレープフルーツ									グレープフルーツ				
20	水	牛乳		X				牛乳				818 Kcal 34.7 g 31.5 g 3.4 g	
		メキシカンライス		X				あさり いか	米 バター 油	玉ねぎ 人参 クリンピース マッシュルーム	塩 カレー粉		
		ツナサラダ						ツナ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 からし		
		ミネストローネ						大豆 ベーコン		玉ねぎ 人参 トマト缶 セロリー パセリ にんにく	フイヨン 塩 こしょう		
		黒糖くるみ蒸しパン	X	X				豆乳	ケーキミックス粉(小麦粉) くるみ 黒砂糖	砂糖 脱脂粉乳			
21	木	牛乳		X				牛乳				780 Kcal 33.6 g 18.1 g 3.7 g	
		ご飯							米				
		あじの蒲焼き	X					あじ	小麦粉 砂糖 油		しょうゆ みりん		
		野菜のさっぱりあえ						豆腐 みそ 鶏肉	砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩		
		さつま汁						油揚げ	さつま芋	白菜 しめじ 人参	さば節		
ミニおはぎ◎						ミニおはぎ(小豆)	砂糖 もち米 寒天						
22	金	牛乳		X				牛乳				725 Kcal 26.5 g 25.1 g 3.5 g	
		食パン◎	X	X				食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			
		キムチ焼きそば	X					豚肉	中華麺 油 砂糖 ごま	もやし キムチ たけのこ 人参 にら しいたけ	しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン こしょう		
		マセドアンサラダ						ハム	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり 人参	酢 塩 こしょう からし		
		コスモスゼリー			X			ヨーグルト 寒天	砂糖	桃缶 アセロラジュース			
25	月	牛乳		X				牛乳				832 Kcal 36.3 g 29.1 g 4.2 g	
		ご飯							米				
		ししゃも竜田揚げ◎	X					ししゃも竜田揚げ(ししゃも)	小麦粉 でん粉 砂糖 油				
		五色和え						ハム	砂糖 油	大根 ほうれん草 人参 もやし	しょうゆ 酢 塩		
		納豆◎						納豆(大豆 タレ)	からし				
味噌汁						みそ わかめ	じゃが芋	玉ねぎ	さば節				
オレンジ								オレンジ					
26	火	牛乳		X				牛乳				773 Kcal 34.5 g 31.1 g 4.0 g	
		食パン◎	X	X				食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			
		スライスチーズ◎		X				チーズ					
		豚肉のトマト煮	X					豚肉 いんげん豆	じゃが芋 小麦粉 油 でん粉	玉ねぎ トマトジュース ピーマン	フイヨン ケチャップ しょうゆ ソース 塩 こしょう		
		スパゲティサラダ	X						スパゲティ 砂糖 油 オリーブオイル	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	酢 塩 こしょう		
メロン									メロン				
27	水	牛乳		X				牛乳				747 Kcal 29.5 g 23.7 g 3.9 g	
		さつま芋ご飯							米 さつま芋		酒 塩		
		ちくわの木の实揚げ	X	X				ちくわ 卵	小麦粉 油 アーモンド アーモンドブードル ごま				
		つけもの								きゅうり たくあん			
		真だくさん味噌汁						豚肉 みそ	じゃが芋	キャベツ 人参 しめじ	さば節		
グレープフルーツ									グレープフルーツ				
28	木	牛乳		X				牛乳				758 Kcal 32.2 g 22.4 g 3.6 g	
		ご飯							米				
		和風お魚ハンバーグ	X	X				さば いか 豆腐 卵 みそ	パン粉 砂糖 ごま 油 でん粉	玉ねぎ しょうが しいたけ	しょうゆ		
		粉ふき芋							じゃが芋	パセリ	塩		
		キャベツスープ						ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう		
みかんゼリー◎						みかんゼリー(みかん果汁)	水あめ 砂糖						

- 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。

ふるさと給食