

日	給食なし	献立					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 糖質 水分												
		小麦	そば	卵	福花生	えび																	
18 水		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう																
		てんぷらうどん	X	X		X	いか さくらえび たまご	うどん(こむぎこ) さつまいも こんぶ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	しょうゆ さばふし しゃけ みりん こぶだし しょう											700 Kcal 29.6 g 17.2 g 3.8 g		
		きんときまめ					きんときまめ	さとう			しょうゆ しょう												
		キャベツとじゃこのすじょうゆあえ パインかん					しらす			キャベツ パインかん	しょうゆ す												
19 木	大池小 3,4,6年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう																
		ごはん						こめ															
		しおさけ					さけ	あぶら			しょう												
		くきわかめのかきもの					くきわかめ かつおぶし	ごま ごまあぶら	ねぶかねぎ	しょうゆ													
		ほうとうじる	X				ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうとう(こむぎこ とうにゅう)	かほちゅ はくさい	さばふし しょうゆ													
	かき							だいこん にんじん ねぶかねぎ しいたけ															
20 金	大池小 6年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう																
		しよくパン◎	X	X			しよくパン(こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう														
		あじのアーモンドフリッター	X	X			あじ たまご	こむぎこ あぶら アーモンド アーモンドプードル		しょう こしょう													
		やさいのレモンサラダ						さとう あぶら	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	しょうゆ す しょう													
		あさりとトマトのスープ					とりにく あさり	オリーブあぶら でんぷん	たまねぎ しめじ はくさい にんにく	ブイオン ワイン しょう													
	ラムネがたチーズ◎			X		ラムネがたチーズ(チーズ)																	
23 月		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう																
		ごはん						こめ															
		さばのアーモンドやき					さば	アーモンド あぶら さとう		しょうゆ みりん													
		いそかあえ					のり			しょうゆ													
		くたくさんみそじる					ぶたにく みそ	じゃがいも	キャベツ しめじ にんじん	さばふし													
		なし							なし														
24 火		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう																
		げんまいいりロールパン◎	X	X			げんまいいりロールパン(こむぎこ げんまい さとう)	ショートニング	だっしふんにゅう														
		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 こんぶ さとう バター	たまねぎ マッシュルーム	ブイオン しょう こしょう													
		フレンチサラダ						あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しょう こしょう													
		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 しょう													
	グレープフルーツ							グレープフルーツ															
25 水	雷戸小 3年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう																
		しらすごはん					しらす わかめ	こめ															
	伊東小 5年	とうふのまさごあげ		X		X	とうふ とりにく えび たまご おから	あぶら でんぷん さとう	にんじん たまねぎ	しょうゆ しょう													
		さんしょくあえ						さとう	だいこん ほうれんそう にんじん	す しょうゆ													
	とんじる					ぶたにく みそ	さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう	さばふし														
	みかん							みかん															
26 木	伊東小 5年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう																
		カレーライス	X				ぶたにく	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ブイオン カレールウ デミグラスソース ソース													
		ひじきとコーンのサラダ					ツナ ひじき	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり にんじん	す しょうゆ しょう からし													
	ヨーグルト◎			X		ヨーグルト																	
27 金	南小 5年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう																
		しよくパン◎	X	X			しよくパン(こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう														
	伊東小 4年	かほちゃクロック	X	X			ぶたにく たまご	パンこ あぶら こんぶ マッシュポテト	かほちゃ たまねぎ	しょう こしょう													
		ポイルキャベツ							キャベツ	ソース													
		しらすいりレタススープ					しらす ベーコン		レタス たまねぎ にんじん	ブイオン しょうゆ しょう													
	こくさんレモンゼリー◎					こくさんレモンゼリー	(さとう みずあめ レモンかじゅう)																
30 月	南小 5年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう																
		ごはん						こめ															
		かじょうどうふ					なまあげ ぶたにく	さとう でんぷん あぶら	ねぶかねぎ たけのこ しょうが しいたけ	しょうゆ バイタン さけ トウガラシ													
		こまつなサラダ					ハム	さとう ごまあぶら	こまつな もやし	しょうゆ す													
		さつまいもむしパン	X		X		とうにゅう	ケミックス(こむぎこ さつまいも さとう バター)	さとう だっしふんにゅう														
31 火		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう																
		しよくパン◎	X	X			しよくパン(こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう														
		やきそば	X				ぶたにく あおのり	ちゅうかめん(こむぎこ) あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ	ソース しょう こしょう													
		じゃがいもサラダ						じゃがいも あぶら さとう	コーン きゅうり たまねぎ	す しょう こしょう													
	フルーツヨーグルトあえ			X		ヨーグルト		パインかん ももかん みかんかん															

○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。

※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。