

令和5年

10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	こんだて					あか			きいろ			みどり			調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		献立	小麦	そば	卵	魚	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								
2月		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう											
		ごはん							こめ									646 Kcal
		ちんちんあげ		X			いか みそ	さば たまご	あぶら こめこ さとう	ごぼう たまねぎ にんじん	しょうが	にんじん	さけ	しょうゆ				27.9 g
		キャベツのあますあえ									キャベツ		す	さとう	しょうゆ			23.5 g
		みそしる					とうふ みそ	わかめ					ねぶかねぎ	さば	ぶし			2.4 g
	ちんすこう	X						こむぎこ あぶら さとう	ごま				しお					
3火		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう											
		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								607 Kcal
		チキンのブラウンシチュー	X		X		とりにく だいず	こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム さやいんげん にんにく	ケチャップ パイオン デミグラスソース ソース		しょうゆ ワイン	しお				23.5 g	
		ツナとじゃがいものサラダ					ツナ	じゃがいも あぶら さとう	さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ		す	しお				3.5 g	
		みかん								みかん								
4水		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう											
		くりごはん							こめ くり				しょうゆ	さけ	しお			569 Kcal
		やきししゃも◎					ししゃもひもの (ししゃも)											25.0 g
		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				15.3 g
		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					3.2 g
	もものかんづめ									ももかん								
5木	大池小 1,2年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう											
		ごはん							こめ									545 Kcal
	伊東小 6年	いかのたつたあげ					いか	でんぷん あぶら		しょうが		しょうゆ						25.3 g
		はくさいとほうれんそうのおかかあえ					かつおぶし		はくさい ほうれんそう		しょうゆ							17.1 g
		けんちんじる					とうふ ぶたにく	さといも こんにやく あぶら		だいこん ごぼう にんじん はねぎ		さば	ぶし	しょうゆ	しお			2.0 g
	オレンジ								オレンジ									
6金	伊東小 1~3年 6年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう											
		チキンバーガー	X		X		とりにく	ロールパン (こむぎこ) さとう あぶら でんぷん	ショートニング さとう キャベツ	だっしふんにゅう		しょうゆ	みりん					619 Kcal
		こぶきさつま						さつまいも		たまねぎ さやいんげん にんじん しょうが		しお						27.2 g
		アートソッパ					だいず ひよこまめ ベーコン	じゃがいも		たまねぎ さやいんげん にんじん しょうが		パイオン	しお	こしょう				21.2 g
		なし								なし								2.6 g
10火		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう											
		さつまいもいりたきこみごはん				X	とりにく えび	こめ さつまいも さとう	にんじん しいだけ		しょうゆ	さけ	しお					597 Kcal
		ちくわのおちゃふうみあげ	X	X			ちくわ たまご	こむぎこ あぶら	ごなちゃ		さけ							28.0 g
		しすおかやさいのおひだし					かつおぶし		チンゲンサイ もやし		しょうゆ							18.3 g
		すけちかじる					なまあげ		だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ		さば	ぶし	しょうゆ	しお				3.1 g
	みかん								みかん									
11水		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう											
		ごはん							こめ									
		キンピラエッグ		X			たまご さつまあげ ぶたにく ひじき	さとう あぶら	ごぼう にんじん		しょうゆ							638 Kcal
		しおこんぶあえ					しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ		しお							30.7 g
		さつまじる					とうふ みそ とりにく あぶらあげ	さつまいも	はくさい しめじ にんじん		さば	ぶし						21.0 g
	りんご								りんご								3.0 g	
12木	富戸小 1,2年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう											
		ごはん							こめ									641 Kcal
		さわらのてりやき					さわら	さとう あぶら				しょうゆ	みりん					34.0 g
		きのみあえ						7-モード くるみ さとう	はくさい ほうれんそう もやし		しょうゆ							21.8 g
		なっとう◎					なっとう (だいず)	たら からし										3.0 g
	たぬきじる					なまあげ みそ	こんにやく		だいこん にんじん ごぼう		さば	ぶし						
	マスカット								マスカット									
13金	富戸小 1,2年	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう											
		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								601 Kcal
		コーンシチュー	X		X		ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ コーン にんじん		パイオン	しお	こしょう					26.5 g
		じゃことごまのサラダ					しらす	あぶら すりごま ごま	だいこん キャベツ きゅうり		す	しょうゆ	しお					24.6 g
		オレンジ						さとう		オレンジ								2.8 g
16月		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう											
		ピピンパ					ぶたにく みそ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが		みりん	しょうゆ	しお					624 Kcal
		わかめスープ					とうふ わかめ	ごまあぶら		えのきたけ ねぶかねぎ		パイオン	しお	しょうゆ				28.4 g
		マロンプリン			X		とうにゅう だっしふんにゅう	くりかんろに プリンのもと (さとう)										16.9 g
	りんご																2.5 g	
17火		ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう											
		ロールパン◎	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								601 Kcal
		チリコンカン	X		X		ぶたにく だいず	あぶら		たまねぎ にんにく		ケチャップ	ソース					28.7 g
		あおりのポテト					あおりの	じゃがいも あぶら				しお	こしょう					27.5 g
		チンゲンサイとたまごのスープ		X			たまご ベーコン	でんぷん	チンゲンサイ にんじん	たけのこ		パイオン	しょうゆ	しお	こしょう			2.6 g
	りんご								りんご									

ふるさと給食

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 じゃけ 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											
		くさわかめのかきもの					くさわかめ 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)	かぼちや 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	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ												
		なし							キャベツ しめじ にんじん	さばふし												
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												
		くさわかめとたまごのスープ		X			たまご とりにく くさわかめ	でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな	ブイオン 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 こんにやく	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	す しょうゆ しょう												
	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	かぼちゃクロック	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	かぼちゃ 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														
		かじょうとうふ					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	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。