

8.9月 予定献立表



日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	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	
8/28	水	牛乳			X					牛乳				867 Kcal	
		ご飯									米			35.7 g	
		マーボー豆腐							X		豆腐 豚肉 えび	砂糖 でん粉 油	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 オイスター酒 トウモロコシ粉	24.3 g
		パンサンスー										春雨 砂糖 ごま ごま油	きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 からし	3.2 g
		すいか									すいか				
29	木	牛乳			X					牛乳				847 Kcal	
		ご飯									米			31.7 g	
		にんじん衣のお魚ソテー				X					さば チーズ	でん粉 油	にんじん	塩 こしょう	22.5 g
		五色和え									ハム	砂糖 油	だいこん ほうれん草 にんじん もやし	しょうゆ 酢 塩	2.6 g
		野菜の煮物								じゃが芋 砂糖	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					(脱脂粉乳)	(砂糖)				
30	金	牛乳			X					牛乳				918 Kcal	
		サマーカレー(ご飯)									米			27.9 g	
		サマーカレー(ルー)	X								豚肉	油 小麦粉	たまねぎ かぼちゃ トマト缶 セロリー グリビー にんにく しょうが	カレー粉 ソース しょうゆ 塩 加粉	27.1 g
		さつま芋と大豆とじゃこの揚げ煮									大豆 いわし	さつま芋 油 砂糖 でん粉		しょうゆ みりん	2.6 g
		バイナップル										バイナップル			
9/2		全校給食なし													
3	火	牛乳			X					牛乳				778 Kcal	
		ご飯									米			29.2 g	
		いなだの照り焼き									いなだ	砂糖 油		しょうゆ みりん	23.7 g
		野菜の味噌和え									味噌	じゃが芋 油 砂糖 ごま	かぼちゃ さやいんげん なす	しょうゆ みりん	3.5 g
		すまし汁								豆腐 茎わかめ		はねぎ	さば節 しょうゆ 塩		
		ブルーベリーゼリー◎								(寒天)	(砂糖)	(ブルーベリー) (ブルーベリー果汁)			
4	水	牛乳			X					牛乳				793 Kcal	
		食パン	X		X						小麦粉 砂糖 ヨートンク		塩	27.2 g	
		キムチ焼きそば	X								豚肉 (昆布)	中華麺 油 ごま 砂糖 (もち粉)	もやし (はくさい) (だいこん) (にんじん) (にら) (ねぎ) (にんにく) (しょうが) たけのこ にんじん にら しいたけ	しょうゆ 酒 塩 トウモロコシ粉 こしょう	24.3 g
		マセドアンサラダ									ハム	じゃが芋 砂糖 油	きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう からし	3.6 g
		フルーツ白玉									(白玉粉) 砂糖	みかん缶 パイン缶 もも缶			
5	木	牛乳			X					牛乳				855 Kcal	
		小松菜とじゃこのご飯									油揚げ しらす	米 ごま油	ごまつな	しょうゆ 酒 塩 こしょう	35.9 g
		かますのクルマ衣フライ	X		X						かます 卵	パン粉 小麦粉 油 くるみ		ワイン 塩 こしょう	30.5 g
		キャベツときゅうりのおかか和え									かつお節		キャベツ きゅうり	しょうゆ	3.5 g
		五目豆								大豆 昆布	こんにゃく 砂糖	にんじん ごぼう れんこん	しょうゆ		
		オレンジ										オレンジ			
6	金	牛乳			X					牛乳				803 Kcal	
		黒糖パン(角型)	X		X						脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートンク 黒糖		塩	33.1 g
		豚肉とじゃが芋の揚げ煮									豚肉	じゃが芋 油 砂糖 でん粉	しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう	31.8 g
		フレンチサラダ										油 砂糖	キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	4.2 g
		トマトスープ			X					卵 鶏肉		たまねぎ トマト だいこん	パイヨン しょうゆ 塩 こしょう		
		冷凍洋梨◎									(砂糖)	(洋梨)			
9	月	牛乳			X					牛乳				873 Kcal	
		ご飯									米			35.9 g	
		さばのみりん干し									(さば)		キャベツ	(しょうゆ) (みりん) しょうゆ	32.6 g
		キャベツとわかめのおひたし									しらす わかめ			しょうゆ	3.2 g
		なすと厚揚げの味噌炒め								生揚げ 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 ごま油	なす にんじん はねぎ しいたけ しょうが にんにく	バイタン みりん しょうゆ 酒 トウモロコシ粉		
		バイナップル											バイナップル		
10	火	牛乳			X					牛乳				773 Kcal	
		栗入りあんぱん(丸ぱん)	X		X						脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートンク		塩	29.1 g
		栗入りあんぱん(あんこ)									小豆	砂糖 栗		塩	24.3 g
		チンゲンサイのクリームスープ	X		X						ベーコン 脱脂粉乳	小麦粉 バター	チンゲンサイ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	パイヨン 塩 こしょう	4.1 g
		茎わかめとコーンのサラダ								茎わかめ	油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 からし		
		梨										梨			
11	水	牛乳			X					牛乳				776 Kcal	
		ゆかりご飯									米		ゆかり	28.8 g	
		さばのお茶風味揚げ									しらす	でん粉 油	茶	しょうゆ 酒 塩	25.1 g
		きゅうりの華風漬け									さば	ごま油	きゅうり	しょうゆ 酢 トウモロコシ粉	3.9 g
		静岡野菜スープ								豚肉		たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリー	パイヨン しょうゆ 塩 こしょう		
		甘夏みかん										甘夏みかん缶			
12	木	牛乳			X					牛乳				910 Kcal	
		ラーメン(めん)	X								中華麺			31.7 g	
		ラーメン(スープ)									豚肉	油 ごま油	もやし たまねぎ はねぎ コーン たけのこ	しょうゆ バイタン みりん こしょう	31.1 g
		焼きぎょうざ◎	X								(豚肉) (鶏肉) (大豆)	(小麦粉) (砂糖) (油)	(キャベツ) (たまねぎ) (にら) (しょうが)	(塩)	4.1 g
		白菜の中華あえ								砂糖 ごま油		はくさい	しょうゆ 酢 トウモロコシ粉		
		くるみ蒸しパン	X		X					牛乳 (脱脂粉乳)	(小麦粉) バター 砂糖 くるみ		(塩)		

ふるさと給食

日	給食なし	献立					赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		小麦	そば	卵	乳	かにかい	あか た もの 赤の食べ物 (体をつくる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり た もの 緑の食べ物 (体の調子をととのえる)			
13 金				X			牛乳					
							牛乳	米				748 Kcal
							(ししゃも)			(塩)		29.8 g
							さば 卵	アーモンド 砂糖	ごまつな はくさい もやし	しょうゆ		23.0 g
				X				砂糖 ごま油	ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん 酒		2.1 g
17 火				X			牛乳					
							牛乳	米				819 Kcal
		X	X				豚肉 卵	パン粉 砂糖 油 でん粉	ねぎ ごぼう しいたけ しょうが	しょうゆ 塩	こしょう	35.4 g
							しらす		キャベツ	しょうゆ 酢		23.8 g
							生揚げ 味噌	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さば節		3.9 g
18 水				X			牛乳					
							牛乳					743 Kcal
		X		X			脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートニング (砂糖) (水あめ)		塩		30.4 g
			X	X			鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 油	たまねぎ マッシュルーム	パイヨン 塩	こしょう	24.3 g
					X		いんげん豆 ひよこ豆 チーズ	砂糖 油	キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン	酢 塩	こしょう	3.0 g
19 木				X			牛乳					
							牛乳	米				892 Kcal
							いわし	でん粉 砂糖 油		しょうゆ みりん		33.6 g
							生揚げ	じゃが芋 ごま 砂糖	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢		24.5 g
							(小豆)	(砂糖) (もち米)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しょうゆ さば節 塩		3.2 g
20 金		全校給食なし										
24 火	南中			X			牛乳					
	北中						牛乳	米				814 Kcal
							(わかめ) (しらす) (のり)	(ごま) (砂糖)	(梅) (しそ)	(塩)		31.4 g
							豆腐 豚肉 かつお節	油	キャベツ もやし	しょうゆ 塩	こしょう	24.7 g
							豚肉	じゃが芋 砂糖 油	たまねぎ にら しょうが	しょうゆ 酒	みりん	2.3 g
25 水				X			牛乳					
							牛乳					745 Kcal
		X		X			脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートニング		塩		27.8 g
		X	X	X			脱脂粉乳 卵 豚肉	じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 マッシュルーム	たまねぎ	塩	こしょう	27.3 g
							ベーコン		キャベツ	ソース		4.0 g
26 木				X			牛乳					
							牛乳	米				833 Kcal
							(フカ)	(でん粉) かぶ-ナツ だん粉 油 ごま油 砂糖	たけのこ しめじ にんじん しょうが にんにく	しょうゆ 酒		33.2 g
							キャベツのナムル	ごま ごま油	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ 酢		2.1 g
							納豆◎	納豆		タレ	からし	
27 金				X			牛乳					
							牛乳					766 Kcal
				X			鶏肉	米 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリビー-ス	かつお 塩	加-粉	32.2 g
							卵 鶏肉 茎わかめ	砂糖	キャベツ ブロッコリー にんじん	しょうゆ 酢		20.3 g
			X				でん粉	たまねぎ にんじん ごまつな	チンタン しょうゆ 塩	こしょう		3.8 g
30 月	北中			X			牛乳					
	対島中						牛乳					865 Kcal
				X			卵 鶏肉	砂糖	たまねぎ グリビー-ス しいたけ	しょうゆ みりん 酒		36.2 g
								ごま 砂糖	キャベツ もやし にんじん	酢 しょうゆ		22.0 g
							いんげん豆	砂糖		しょうゆ 塩		2.5 g
								梨				
								パイナップル				

- 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。(小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。