

令和5年

10月 予定献立表



伊東市学校給食センター
【南中・北中・対島中】

日	給食なし	献立	小麦 そば 卵	乳 牛乳 生乳	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
3 火		牛乳		X		牛乳				
		ロールパン◎	X	X		ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		769 Kcal
		チリコンカン				豚肉 大豆	油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう タバコ	36.3 g 34.9 g
		青のりポテト				青のり	じゃが芋 油		塩 こしょう	3.6 g
		チンゲン菜と卵のスープ		X		卵 ベーコン	でん粉	チンゲンサイ たけのこ 人参	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
4 水		りんご						りんご		
		牛乳		X		牛乳				
		天ぷらうどん	X	X	X	いか 桜えび 卵	うどん (小麦粉) さつまいも 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 根深ねぎ	しょうゆ さば節 酒 みりん こぶだし 塩	891 Kcal 36.6 g 20.0 g 5.1 g
		金時豆				金時豆	砂糖		しょうゆ 塩	
5 木		キャベツとじゃこの酢醤油和え				しらす		キャベツ	しょうゆ 酢	
		パイナップル						パイナップル		
		牛乳		X		牛乳				
		ご飯					米			
		さわらの照り焼き				さわら	砂糖 油		しょうゆ みりん	793 Kcal 39.9 g
		木の実和え					アーモンド くるみ 砂糖	白菜 ほうれん草 もやし	しょうゆ	24.9 g
6 金		納豆◎				納豆 (大豆)	タレ からし			3.7 g
		たまき汁				生揚げ 味噌	こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
		マスカット						マスカット		
		牛乳		X		牛乳				
		食パン◎	X	X		食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		739 Kcal
10 火		あじのアーモンドフリッター	X	X		あじ 卵	小麦粉 油 アーモンド アーモンドフードル		塩 こしょう	41.9 g 35.1 g
		野菜のレモンサラダ					砂糖 油	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	しょうゆ 酢 塩	4.3 g
		あさりとトマトのスープ				鶏肉 あさり	オリーブ油 でん粉	トマト 玉ねぎ しめじ 白菜 にんにく	フイヨン ワイン 塩 こしょう	
		ラムネ型チーズ◎		X		ラムネ型チーズ (チーズ)				
11 水		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 クリンピース にんにく しょうが	フイヨン 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	854 Kcal 29.6 g 25.0 g 3.1 g
		ひじきとコーンのサラダ				ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ コーン 人参 きゅうり	酢 しょうゆ 塩 からし	
		ヨーグルト◎		X		ヨーグルト				
12 木		牛乳		X		牛乳				
		ご飯					米			
		いかの竜田揚げ				いか	でん粉 油	しょうが	しょうゆ	705 Kcal 32.5 g
		白菜とほうれん草のおかか和え				かつお節		白菜 ほうれん草	しょうゆ	21.0 g
		けんちん汁				豆腐 豚肉	里芋 こんにゃく 油	大根 ごぼう 人参 葉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	2.6 g
13 金		オレンジ						オレンジ		
		牛乳		X		牛乳				
		食パン◎	X	X		食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		810 Kcal
		かぼちゃコロッケ	X	X		豚肉 卵	パン粉 油 マッシュポテト	かぼちゃ 玉ねぎ	塩 こしょう	34.4 g 32.9 g
		ポイルキャベツ						キャベツ	ソース	4.6 g
16 月		しらす入りレタススープ				しらす ベーコン		レタス 玉ねぎ 人参 ほうれん草	フイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		パイナップル						パイナップル		
		牛乳		X		牛乳				
		しらすご飯				しらす わかめ	米			
		豆腐のまさご揚げ		X	X	豆腐 鶏肉 えび 卵 おから	油 でん粉 砂糖	人参 玉ねぎ	しょうゆ 塩	796 Kcal 36.2 g 25.3 g 3.4 g
17 火		三色和え				豚肉 味噌	砂糖 里芋 こんにゃく 油	大根 ほうれん草 人参 大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	酢 しょうゆ さば節	
		豚汁								
		グレープフルーツ						グレープフルーツ		
		牛乳		X		牛乳				
		食パン◎	X	X		食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		818 Kcal
18 水		チキンのブラウンシチュー	X	X		鶏肉 大豆	小麦粉 バター 砂糖 油	玉ねぎ 人参 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 フイヨン デミグラスソース ソース しょうゆ ワイン 塩	35.7 g 34.1 g 4.5 g
		ツナとじゃが芋のサラダ				ツナ	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	酢 塩	
		ちんすこう	X				小麦粉 油 砂糖 ごま		塩	
		牛乳		X		牛乳				
18 水		栗ご飯					米 栗		しょうゆ 酒 塩	713 Kcal 30.3 g
		焼きししゃも◎				ししゃも干物 (ししゃも)				17.9 g
		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	4.4 g
		あさりの味噌汁				あさり 味噌 油揚げ		大根 人参 根深ねぎ	さば節	
		ももの缶詰						もも缶		

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(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
19 木		牛乳				X				牛乳				
		さつま芋入り炊き込みご飯						X		鶏肉 えび	米 さつま芋 砂糖	人参 しいたけ	しょうゆ 酒 塩	776 Kcal
		ちくわのお茶風味揚げ	X	X						ちくわ 卵	小麦粉 油	粉茶	酒	35.6 g
		静岡野菜のおひたし								かつお節		チンゲンサイ もやし	しょうゆ	22.5 g
		すげちか汁								生揚げ		大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	4.2 g
	みかん										みかん			
20 金	北中	牛乳				X				牛乳				
		チキンバーガー	X		X					鶏肉	ロールパン (小麦粉 砂糖 油) 小麦粉 でん粉	ショートニング 砂糖 キャベツ	脱脂粉乳) しょうゆ みりん	770 Kcal
		粉ふきさつま									さつま芋		塩	25.3 g
		アートソッパ								大豆 ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ さやいんげん 人参 しょうが	ブイヨン 塩 こしょう	3.6 g
	梨										梨			
23 月		牛乳				X				牛乳				
		ご飯									米			
		家常豆腐								生揚げ 豚肉	砂糖 でん粉 油	根深ねぎ たけのこ 人参 しょうが しいたけ	しょうゆ バイタン 酒 トウガラシ	852 Kcal
		小松菜サラダ								ハム	砂糖 ごま油	小松菜 もやし	しょうゆ	34.1 g
	さつま芋蒸しパン	X		X					豆乳	ケミックス粉 (小麦粉 砂糖) 小麦粉 砂糖	脱脂粉乳)		28.0 g	
										さつま芋 砂糖	バター		2.1 g	
24 火	対島中	牛乳				X				牛乳				
		食パン◎	X		X					食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		765 Kcal
		焼きそば	X							豚肉 青のり	中華めん (小麦粉) 油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 たけのこ グリルピーズ しょうが しいたけ	ソース 塩 こしょう	27.5 g
		じゃが芋サラダ									じゃが芋 油 砂糖	コーン きゅうり 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	25.9 g
	フルーツヨーグルト和え				X				ヨーグルト		パイン缶 もも缶 みかん缶		2.5 g	
25 水		牛乳				X				牛乳				
		ビビンバ								豚肉 味噌	米 砂糖 ごま 油 ごま油	もやし ほうれん草 人参 にんにく しょうが	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	798 Kcal
		わかめスープ								豆腐 わかめ	ごま油	えのきたけ 根深ねぎ	ブイヨン 塩 しょうゆ こしょう	36.1 g
		マロンプリン				X				豆乳 脱脂粉乳	栗かんろ煮 プリンの素 (砂糖)			20.4 g
													3.3 g	
26 木		牛乳				X				牛乳				
		ご飯									米			
		キンピラエッグ			X					卵 さつま揚げ 豚肉	砂糖 油	ごぼう 人参	しょうゆ	822 Kcal
		塩昆布和え								塩昆布	ごま油	キャベツ	塩	38.3 g
		さつま汁								豆腐 味噌 鶏肉	さつま芋	白菜 しめじ 人参	さば節	25.5 g
		りんご								油揚げ				3.6 g
											りんご			
27 金	南中	牛乳				X				牛乳				
		食パン◎	X		X					食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		801 Kcal
		スライスチーズ◎				X				チーズ				36.8 g
		コーンシチュー	X		X					豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 油 小麦粉 油	玉ねぎ コーン 人参	ブイヨン 塩 こしょう	36.5 g
		じゃことごまのサラダ								しらす	油 すりごま ごま	大根 キャベツ きゅうり もやし 人参	酢 しょうゆ 塩	4.0 g
	オレンジ									砂糖	オレンジ			
30 月		牛乳				X				牛乳				
		ご飯									米			
		さばのアーモンド焼き								さば	アーモンド 油 砂糖		しょうゆ みりん	738 Kcal
		磯香和え								のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	35.4 g
		貝だくさん味噌汁								豚肉 味噌	じゃが芋	キャベツ しめじ 人参	さば節	25.5 g
	梨										梨		3.4 g	
31 火		牛乳				X				牛乳				
		玄米入りロールパン◎	X		X					玄米入りロールパン (小麦粉 玄米 砂糖)	ショートニング 脱脂粉乳)			809 Kcal
		チキングラタン	X		X					鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 小麦粉 油 小麦粉 油	バター 玉ねぎ マッシュルーム	ブイヨン 塩 こしょう	39.9 g
		フレンチサラダ									油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 こしょう	34.7 g
		莖わかめと卵のスープ			X					卵 鶏肉 莖わかめ	でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	4.6 g
		グレープフルーツ										グレープフルーツ		

- 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。