

令和5年

11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	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 塩分
1 水	大池小 5年	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				676 Kcal
	富戸小 6年	すごもりたまご ブロッコリーのごまあえ			X					たまご ふたにく	しらたき さとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ	33.3 g
	南小 6年	さつまじる								とうふ みそ とりにく	さつまいも	ほくさい しめじ にんじん	さばぶし	23.5 g
		みかん										みかん		2.8 g
2 木	大池小 5年	ぎゅうにゅう きのこごはん			X					ぎゅうにゅう あぶらあげ			しょうゆ さけ しお	598 Kcal
	富戸小 6年	にこみおでん			X					うすらたまご あけホール ちくわ こんぶ	さといも こんにゃく さとう	だいこん にんじん	しょうゆ さばぶし しお	24.6 g
	南小 6年	ふゆやさいのじゃこあえ みかんタルト◎	X	X	X					じゃこ みかんタルト(ごむぎこ	ぎゅうにゅう だいす	はくさい ほうれんそう	しょうゆ	20.4 g
												マーガリン たまご さとう	みかんかじゅう こめこ	3.1 g
6 月		ぎゅうにゅう さつまんま			X					ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ	こめ さつまいも ごま		しょうゆ さけ みりん しお	600 Kcal
		ししゃもたつたあげ◎	X							ししゃもたつたあげ(ししゃも ごむぎこ でんぶん さとう)	あぶら			24.4 g
		きゅうりのすのもの								わかめ	さとう	きゅうり	す しお しょうゆ	23.2 g
		いなかじる								なまあげ みそ	さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう	さばぶし	3.1 g
		なし									あぶら	さやいんげん		
		なし										なし		
7 火	伊東小 23.6年 9.11組	ぎゅうにゅう こくとういりロールパン◎	X	X						ぎゅうにゅう こくとういりロールパン (ごむぎこ こくとう ショートニング さとう だっしぶんにゅう)				651 Kcal
		さらうどん	X							ふたにく いか なると	ちゃーめん(ごむぎこ) でんぶん さとう あぶら	もやし たまねぎ ほくさい ただけのこ ほうれんそう にんじん きくらげ	パイタン しょうゆ しお	29.3 g
		だいすとうすらたまごのこみ パインかん		X						うすらたまご だいす とりにく	さとう	さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん	26.8 g
												パインかん		2.5 g
8 水	大池小 南小 伊東小	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				645 Kcal
		はるまき	X							ふたにく	はるまきのかわ はるさめ あぶら でんぶん ごむぎこ	たまねぎ だけのこと はねぎ しいたけ	しょうゆ	24.8 g
		やさいのさっぱりあえ ごまみそしる								さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん	す しお	20.2 g	
		りんご								とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも ごま すりごま	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	2.5 g
9 木	富戸小 5年	ぎゅうにゅう ごはん			X					ぎゅうにゅう				594 Kcal
		さけのちゃんちゃんやき								さけ みそ	でんぶん あぶら さとう	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん	みりん しょうゆ しお こしょう	29.5 g
		からしあえ								ハム	はるさめ さとう	もやし ほうれんそう	しょうゆ す からし	15.1 g
		だいすのいそにかき								さつまあげ だいす ひじき	こんにゃく さとう	にんじん	しょうゆ	3.0 g
												かき		
10 金	大池小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				618 Kcal
		ドッグパン	X		X					ロールパン (ごむぎこ フランクフルト	ショートニング さとう あぶら	だっしぶんにゅう) キャベツ	ケチャップ ソース しお こしょう からし	27.1 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	きゅうり キャベツ たまねぎ す しお		28.1 g
		だいすのつぶつぶスープ								だいす ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン セロリー グリンピース	パイオン しお しょうゆ こしょう	3.6 g
		もものかんづめ										ももかん		
13 月	ぎゅうにゅう ごはん				X					ぎゅうにゅう				670 Kcal
	しすおかぎゅうのビーフシチュー	X		X						しすおかぎゅう	じゃがいも バター ごむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ 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 あかワイン しお	24.0 g
	くきわかめとコーンのサラダ									くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん	す しょうゆ しお からし	18.9 g
	まっチャプリン									とうにゅう	プリンのもと (さとう) くりかんろに		まっチャ	2.4 g
14 火	ぎゅうにゅう しょくパン◎	X	X							ぎゅうにゅう				635 Kcal
	チーズいりピーズコロッケ	X	X	X						しょくパン (ごむぎこ)	ショートニング さとう	だっしぶんにゅう)		25.6 g
	ポイルキャベツ									ふたにく だいす チーズ たまご だっしぶんにゅう	じゃがいも パンこ あぶら マッシュポテト ごむぎこ	たまねぎ	しお こしょう	25.9 g
	チンゲンさいのスープ									ベーコン		キャベツ	ソース	3.3 g
	みかんゼリー◎											チンゲンさい にんじん だけのこと しいたけ	チンタン しょうゆ しお こしょう	
15 水	ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう				665 Kcal
	アイランドルビーの ミートソース	X		X						ふたにく チーズ	ソフトめん(ごむぎこ) ごむぎこ あぶら	たまねぎ トマト にんじん セロリー マッシュルーム パセリ にんにく	ケチャップ パイオン デミグラスソース ソース しお	28.4 g
	ミニサラダ										あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	24.0 g
	こざかなからめ				X					にぼし	ピーナッツアーモンド ごま さとう	あかたまねぎ	みりん しょうゆ	2.3 g
	メロン											メロン		

日	給食なし	こん だて 献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	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)	調味料	エネルギーたんぱく質脂質分
16 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				599 Kcal
		ごはん									こめ			29.2 g
		とりにくのごまやき								とりにく	ごま すりごま あぶら	にんにく	しょうゆ しお	21.5 g
		しすおかレタスのいそかあえ								のり		レタス ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	2.4 g
		つみれきんぴらみそしる								さば みそ いか	でんぷん ごまあぶら	にんじん ごぼう れんこん たまねぎ ねぶかねぎ しょうが	さばぶし しお とうがらし	
	オレンジ											オレンジ		
17 金	大池小 2年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				622 Kcal
		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		23.2 g
		ぶたにくとおまめのトマトに								ぶたにく いんげんまめ	あぶら でんぷん	たまねぎ ビーマン トマトかん マッシュルーム トマトジュース	フイヨン ケチャップ しお こしょう	23.3 g
		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 しお こしょう	1.8 g
	とうにゅういりスイートポテト			X					とうにゅう	さつまいも さとう バター		みりん		
20 月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				659 Kcal
		ごはん									こめ			23.9 g
		ぶたにくとあつあげのちゅうかいため								なまあげ ぶたにく	でんぷん さとう あぶら	ビーマン たけのこ しめじ あかビーマン しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース さけ	21.0 g
		くきわかめのあえもの								くきわかめ	あぶら さとう	きゅうり コーン	す しょうゆ	2.2 g
	フルーツしらたま									しらたまだんご (もちこめこ) さとう	みかんかん パインかん ももかん			
21 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				613 Kcal
		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		30.9 g
		さわらのトマトチーズやき				X				さわら チーズ	オリーブあぶら	たまねぎ トマトかん	さけ しお カレーこ こしょう	25.8 g
		スパゲティサラダ	X							ツナ	スパゲティ さとう あぶら オリーブあぶら	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	す しお こしょう	3.0 g
		ひよこまめのスープ								ひよこまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	フイヨン しょうゆ しお こしょう	
	あまなつみかんかんづめ										あまなつみかんかん			
22 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				614 Kcal
		ごはん									こめ			29.4 g
		ちんちんあげ			X					いか さば たまご みそ	あぶら こめこ さとう	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	さけ しょうゆ	20.3 g
		ごまあえ									すりごま さとう	キャベツ ほうれんそう	しょうゆ	1.9 g
		しすおかやさいのみそとうにゅうじる みかん								とうふ とりにく とうにゅう みそ	さとも ごまあぶら	だいこん はくさい はねぎ	さばぶし	
	みかん										みかん			
24 金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				585 Kcal
		ごはん									こめ			34.0 g
		さばのみそやき								さば みそ	さとう あぶら		しょうゆ さけ	17.0 g
		おひたし								かつおぶし		ほうれんそう キャベツ	しょうゆ	3.1 g
		なっとう◎								なっとう (だいす タレ からし)				
		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	
	りんご										りんご			
27 月	伊東小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				591 Kcal
		れんこんとあさりのませごはん								あさり	こめ あぶら	れんこん えだまめ	しょうゆ さけ しお	28.7 g
		にくじゃが								ぶたにく	じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん クリンピース	しょうゆ	16.7 g
		しらすのかきたまじる もものかんづめ			X					たまご しらす	でんぷん	たまねぎ はねぎ ももかん	さばぶし しょうゆ しお	3.4 g
28 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				682 Kcal
		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		30.0 g
		とりにくとやさいの ピーナッツあえ				X				とりにく ちくわ	じゃがいも でんぷん さとう あぶら ピーナッツ	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが	しょうゆ	26.9 g
		かいそうサラダ								ツナ かいそうミックス	あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン	す しょうゆ しお からし	2.9 g
	ヨーグルト◎				X				ヨーグルト					
29 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				674 Kcal
		ごはん									こめ			28.4 g
		カレーマナー								とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく	ハイタン しょうゆ ケチャップ さけ カレーこ	21.5 g
		もやしのナムル									ごまあぶら	もやし ほうれんそう	しょうゆ す	2.0 g
	りんごとくりのむしパン	X		X					とうにゅう	ケーキミックスこ(こむぎこ) くりかんろに	さとう だっしふんにゅう)	りんごかん		
30 木	伊東小 5~8組	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				661 Kcal
		じゃこゆかりごはん								じゃこ	こめ		ゆかり	26.7 g
		ちくわのきのみあげ	X	X						ちくわ たまご	こむぎこ あぶら アーモンド アーモンドブードル ごま			18.8 g
		さんしょくあえ									さとう	だいこん ほうれんそう にんじん	しょうゆ す	2.5 g
		ふゆやさいときのこのすいとん みかん	X							とりにく	こむぎこ しらたまこ でんぷん	だいこん こまつな にんじん しめじ しいたけ しょうが	さばぶし しょうゆ さけ しお	
	みかん										みかん			

○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。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。

※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。(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。ぜひご覧ください。