

令和5年

11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	花生	えび	かに	赤の食べ物(1群・2群)	黄色の食べ物(5群・6群)	緑の食べ物(3群・4群)	調味料	エネルギーたんぱく質脂質塩分	
									(体の組織をつくる)	(エネルギーになる)	(体の調子を整える)			
1 水		牛乳			X				牛乳					832 Kcal
		アイランドルビーのミートソース	X		X				豚肉 チーズ	ソフトめん(小麦粉) 小麦粉 油	玉ねぎ トマト 人参 セロリー マッシュルーム パセリ にんにく	ケチャップ ブイヨン デミグラスソース ソース 塩	35.7 g	
		ミニサラダ								油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 赤玉ねぎ	酢 塩 こしょう	28.9 g	
		小魚からめ				X			煮干し	ピーナッツ アーモンド ごま 砂糖		みりん しょうゆ	3.2 g	
		メロン									メロン			
2 木	対島中	牛乳			X				牛乳					740 Kcal
	1,2年	ご飯								米				
	4組	鮭のちゃんちゃん焼き							さけ 味噌	でん粉 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参	みりん しょうゆ 塩 こしょう	36.1 g	
		辛子和え							ハム	春雨 砂糖	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢 からし	17.2 g	
		大豆の磯煮							さつま揚げ 大豆 ひじき	こんにゃく 砂糖	人参	しょうゆ	3.9 g	
6 月		柿									柿			
		牛乳			X				牛乳					859 Kcal
		ご飯								米				
		カレーマーボー							豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ ケチャップ 酒 カレー粉	35.2 g	
		もやしのナムル								ごま油	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢	26.0 g	
7 火		りんごと栗の蒸しパン	X		X				豆乳	ケーキミックス粉(小麦粉) 栗甘露煮	砂糖 脱脂粉乳		2.5 g	
		牛乳			X				牛乳					859 Kcal
		食パン◎	X		X				食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		754 Kcal	
		チーズ入りピーズクロック	X		X				豚肉 大豆 チーズ 卵 脱脂粉乳	じゃが芋 パン粉 油 マッシュポテト 小麦粉	玉ねぎ	塩 こしょう	30.6 g	
		ポイルキャベツ									キャベツ	ソース	4.2 g	
8 水	南中	牛乳			X				牛乳					805 Kcal
	北中	ご飯								米				
	対島中	春巻き	X						豚肉	春巻きの皮 春雨	玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ しいたけ	しょうゆ	30.0 g	
	1,2年	野菜のさっぱり和え								砂糖	キャベツ フロccoli 人参	酢 しょうゆ 塩	24.0 g	
	4組	ごま味噌汁							豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋 ごま すりごま	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	3.2 g	
9 木		りんご									りんご			
		牛乳			X				牛乳					743 Kcal
		きのこご飯							油揚げ	米	しめじ	しょうゆ 酒 塩		
		煮込みおでん			X				うずら卵 揚げボール ちくわ 昆布	里芋 こんにゃく 砂糖	大根 人参	しょうゆ さば節 塩	30.2 g	
		冬野菜のじゃこ和え							じゃこ		白菜 ほうれん草	しょうゆ	22.3 g	
10 金	北中	牛乳			X				牛乳					4.1 g
		みかんタルト◎	X		X				みかんタルト(小麦粉)	牛乳 大豆 マーガリン	卵 砂糖 みかん果汁	米粉		
		食パン◎	X		X				食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳		747 Kcal	
		豚肉とお豆のトマト煮							豚肉 いんげん豆	油 でん粉	玉ねぎ ビーマン トマト缶 マッシュルーム トマトソース	ブイヨン ケチャップ 塩 こしょう	27.4 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	27.6 g	
13 月		豆乳入りスイートポテト			X				豆乳	さつま芋 砂糖	バター	みりん	2.3 g	
		牛乳			X				牛乳					750 Kcal
		ご飯								米				
		鶏肉のごま焼き							鶏肉	ごま 油 すりごま	にんにく	しょうゆ 塩	35.9 g	
		静岡レタスの磯香和え							のり		レタス ほうれん草	しょうゆ	25.7 g	
14 火		つみれきんぴら味噌汁							さば 味噌 いか	でん粉 ごま油	もやし 人参 人参 ごぼう れんこん	さば節 塩 唐辛子	3.2 g	
		オレンジ									玉ねぎ 根深ねぎ しょうが			
		牛乳			X				牛乳					794 Kcal
		黒糖入りロールパン◎	X		X				黒糖入りロールパン(小麦粉)	黒糖 ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			
		皿うどん	X						豚肉 いか なると	チャーめん(小麦粉) でん粉 砂糖 油	もやし 玉ねぎ 白菜 だけのこ ほうれん草	パイタン しょうゆ 塩	36.0 g	
15 水		大豆とうずら卵の煮込み			X				うずら卵 大豆 鶏肉	砂糖	さいいんげん しょうが	しょうゆ みりん	32.4 g	
		バイン缶									バイン缶		3.4 g	
	南中	牛乳			X				牛乳					852 Kcal
	北中	ご飯								米				
		すごもり卵			X				卵 豚肉	しらたき 砂糖	玉ねぎ 人参	しょうゆ	41.2 g	
水		ブロッコリーのごま和え							豆腐 味噌 鶏肉	すりごま 砂糖	ブロッコリー 人参	しょうゆ	28.3 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	3.6 g	
		みかん									みかん			

日	給食なし	献立	献立				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		
			小麦	そば	卵	鶏肉							
16 木	南中 1.2年 特支	牛乳			X						834 Kcal 28.8 g 22.3 g 3.1 g		
		ご飯											
		静岡牛のビーフシチュー	X		X				玉ねぎ 人参 パセリ にんにく	ケチャップ バイオン デミグラスソース ソース しょうゆ 赤ワイン 塩			
		荳わかめとコーンのサラダ							油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 人参		酢 しょうゆ 塩 からし	
		抹茶プリン							プリン(素) (砂糖) 栗甘露煮			抹茶	
17 金	南中	牛乳			X						767 Kcal 33.1 g 34.3 g 4.6 g		
		ドッグパン	X		X				ショートニング 砂糖 油	脱脂粉乳 キャベツ		ケチャップ ソース 塩 こしょう からし	
		ツナとじゃが芋のサラダ							じゃが芋 油 砂糖	きゅうり キャベツ 玉ねぎ		酢 塩	
		大豆の粒粒スープ							じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン セロリー グリンピース		パイオン 塩 しょうゆ こしょう	
		ももの缶詰										もも缶	
20 月	北中 対島中	牛乳			X						839 Kcal 33.6 g 22.1 g 3.4 g		
		じゃこゆかりご飯										ゆかり	
		ちくわの木の美揚げ	X		X				小麦粉 油 アーモンド アーモンドプードル こま				
		三色和え							砂糖	大根 ほうれん草 人参		しょうゆ 酢	
		冬野菜ときのこのすいとん	X						小麦粉 白玉粉 でん粉	大根 小松菜 人参 しめじ しいたけ しょうが		さば節 しょうゆ 酒 塩	
		みかん										みかん	
21 火	北中 対島中	牛乳			X						805 Kcal 35.3 g 32.0 g 3.6 g		
		食パン◎	X		X				ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			
		鶏肉と野菜のピーナッツ和え				X			じゃが芋 でん粉 砂糖 油 ピーナッツ	人参 たけのこ さやいんげん しょうが		しょうゆ	
		海藻サラダ							油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 コーン		酢 しょうゆ 塩 からし	
22 水	北中 対島中	牛乳			X						740 Kcal 35.3 g 19.5 g 4.4 g		
		れんこんとあさりの混ぜご飯										しょうゆ 酒 塩	
		肉じゃが							じゃが芋 しらたき 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース		しょうゆ	
		しらすのかきたま汁		X					でん粉	玉ねぎ 葉ねぎ		さば節 しょうゆ 塩	
24 金	北中 対島中	牛乳			X						767 Kcal 30.8 g 28.8 g 4.0 g		
		さつまま										しょうゆ 酒 みりん 塩	
		ししゃも竜田揚げ◎	X						小麦粉 でん粉 砂糖 油				
		きゅうりの酢の物							砂糖	きゅうり		酢 塩 しょうゆ	
		田舎汁							里芋 こんにゃく 油	大根 人参 ごぼう さやいんげん		さば節	
		オレンジ										オレンジ	
27 月	北中 対島中	牛乳			X						774 Kcal 35.9 g 24.4 g 2.7 g		
		ご飯										米	
		ちんちん揚げ			X				油 米粉 砂糖	玉ねぎ ごぼう 人参 しょうが		酒 しょうゆ	
		ごま和え							すりごま 砂糖	キャベツ ほうれん草		しょうゆ	
		静岡野菜の味噌豆乳汁							里芋 ごま油	大根 白菜 葉ねぎ		さば節	
28 火	北中 対島中	牛乳			X						749 Kcal 37.9 g 31.0 g 3.8 g		
		ロールパン◎	X		X				ショートニング 砂糖	脱脂粉乳			
		さわらのトマトチーズ焼き				X						玉ねぎ トマト缶 酒 塩 カレー粉 こしょう	
		スバグティサラダ	X						スパグティ 砂糖 油 オリーブ油	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ		酢 塩 こしょう	
		ひよこ豆のスープ							じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ		パイオン しょうゆ 塩 こしょう	
29 水	南中 特支 対島中 4組	牛乳			X						750 Kcal 38.4 g 24.5 g 3.9 g		
		ご飯										米	
		さばの味噌焼き										砂糖 油	しょうゆ 酒
		おひたし										ほうれん草 キャベツ	しょうゆ
		納豆◎								大豆 タレ からし			
		すけちか汁										大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	さば節 しょうゆ 塩
30 木	南中 特支 対島中 4組	牛乳			X						837 Kcal 29.4 g 25.0 g 2.8 g		
		ご飯										米	
		豚肉と厚揚げの中華炒め										でん粉 砂糖 油	ピーマン たけのこ しめじ 赤ピーマン しょうが にんにく 酒
		荳わかめの和え物								油 砂糖		きゅうり コーン 酢 しょうゆ	
フルーツ白玉								白玉団子(もち米粉) 砂糖	みかん缶 バイン缶 もも缶				

○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。(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。ぜひご覧ください。