

令和6年

# 2がつ 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 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				601 Kcal
		ごはん									こめ			30.8 g
		やしきしゃも								ししゃもひもの				19.3 g
		さといものそぼろに								とりにく	さといも さとう	さやいんげん	しょうゆ	2.7 g
		つみれいりきんぴらみそしる								さば いか みそ	でんぷん ごまあぶら	ごぼう れんこん にんじん	さばぶし しお	
	せつぶんまめ◎								だいず		はねぎ しょうが	とうがらし		
2 金	大池小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				650 Kcal
		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		30.1 g
	伊東小 5~8組	さらうどん	X							ぶたにく いか なた	ちゃーめん(こむぎこ) でんぷん さとう あぶら	もやし たまねぎ はくさい	パイタン しょうゆ しお	26.7 g
		だいすどうすらたまごのこみいちご			X					うすらたまご だいす とりにく	さとう	だいのこ ほうれんそう にんじん きくらげ	しょうゆ みりん	2.7 g
5 月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				616 Kcal
		ごはん									こめ			25.5 g
		さばのいそへあげ								さば あおのり	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	23.2 g
		くきわかめのこますあえ								くきわかめ	ごま さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ	2.7 g
		すけちかじる								なまあげ		だいこん にんじん ごぼう	さばぶし しょうゆ しお	
	りんご										りんご			
6 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				596 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		25.5 g
		おからいりカレーコロッケ	X	X	X					ぶたにく たまご おからパウダー	じゃがいも あぶら パンこ	たまねぎ	しお カレーこ	23.2 g
		ポイルキャベツ								だっしふんにゅう		キャベツ	ソース	2.7 g
		ふゆやさいとこのスープ								とりにく	でんぷん	だいこん こまつな しめじ	チンタン しょうゆ さけ	
	もものかんづめ										しょうが	しお		
	ももかん										ももかん			
7 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				689 Kcal
		ハヤシライス	X							ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム	クチャップ デミグラスソース	22.4 g
		じゃがいもサラダ									じゃがいも あぶら さとう	にんにく	ブイヨン ハヤシルウ ソース	21.9 g
		みかんゼリー								かんてん	さとう	コーン きゅうり たまねぎ	す しお こしょう	2.1 g
	みかんゼリー								かんてん	さとう	みかんジュース			
8 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				604 Kcal
		ごはん									こめ			28.8 g
		ぶりのアーモンドやき								ぶり	アーモンド さとう		しょうゆ みりん	21.7 g
		ふゆやさいのおかかあえ								かつおぶし		はくさい ほうれんそう	しょうゆ	2.4 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	
	いよかん									あぶら	さやいんげん			
	いよかん										いよかん			
9 金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				654 Kcal
		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		25.7 g
		ホワイトシチュー	X		X					ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん	ブイヨン しお こしょう	29.0 g
		かいそうサラダ								かいそうミックス	あぶら さとう	バター あぶら	マッシュルーム パセリ	2.5 g
	こくとうくるみ								だいず	くるみ さとう でんぷん	コーン	す しょうゆ しお		
	こくとうくるみ								あぶら くるみ	あぶら くるみ		からし		
13 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				609 Kcal
		ごはん									こめ			30.2 g
		さけのしおやき								しおさけ				18.2 g
		くきわかめのいためもの								くきわかめ かつおぶし	ごま ごまあぶら	ねぶかねぎ	しょうゆ	3.0 g
		ほうとうじる	X							ぶたにく あぶらあげ	ほうとう(こむぎこ とうにゅう)	かぼちゃ はくさい	さばぶし しょうゆ	
	ほうとうじる								みそ		だいこん しめじ にんじん			
	りんご										ねぶかねぎ しいたけ			
	りんご										りんご			
14 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				607 Kcal
		ごはん									こめ			30.2 g
		すごもりたまごのりあえ			X					たまご ぶたにく	こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ	19.6 g
		くたくさんみそしる								みそ ぶたにく	じゃがいも	キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	2.6 g
	はるみ										キャベツ にんじん しめじ	さばぶし		
	はるみ										はるみ			
15 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				667 Kcal
		ごはん									こめ			35.2 g
		さわらのてりやき								さわら	さとう		しょうゆ みりん	21.3 g
		いろいろやさいのこまあえ									ごま さとう	ブロッコリー	しょうゆ	2.8 g
		なっとう◎								なっとう (だいず)	タレ からし	さやいんげん		
		さつまいものみそしる								みそ あぶらあげ	さつまいも	だいこん にんじん	さばぶし	
	オレンジ										ねぶかねぎ しめじ			
	オレンジ										オレンジ			

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	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
16 金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				601 Kcal 33.9 g 25.4 g 3.3 g
		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		
		スライスチーズ◎			X					チーズ				
		チリコンカン								だいす ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース しお こしょう タバスコ	
		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	フイヨン しょうゆ しお こしょう	
	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)					
19 月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				611 Kcal 31.2 g 19.7 g 2.6 g
		ゆかりごはん								こめ			ゆかり	
		いかのさらさあげ								いか	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ カレーこ	
		ブロッコリーのこまあえ								ごま さとう		ブロッコリー にんじん	しょうゆ	
		しらすのかきたまじる			X					たまご しらす	でんぷん	たまねぎ はねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
	りんご										りんご			
20 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				621 Kcal 29.3 g 25.2 g 2.8 g
		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		
		いちごジャム◎								いちごジャム (さとう いちご)				
		タンドリーチキン					X			とりにく ヨーグルト	あぶら	にんにく レモンかじゅう	ケチャップ しろワイン しお カレーこ こしょう	
		スパゲティサラダ	X							スパゲティ さとう	あぶら オリーブあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	す しお こしょう	
		かぶのスープ			X					たまご ベーコン		かぶ にんじん こまつな	フイヨン しょうゆ しお こしょう	
	はるみ										はるみ			
21 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				648 Kcal 29.4 g 22.6 g 2.5 g
		タンタンメン	X							ぶたにく みそ	ちゅうかめん (こむぎこ) さとう こまあぶら ごま	はくさい もやし チンゲンサイ	パイタン さけ しょうゆ さばぶし トウバンジャン	
		ぎょうざ◎	X							ぎょうざ (キャベツ たまねぎ たら ぶたにく しょうがペースト こむぎこ だいす)	さとう たまねぎ たら ぶたにく しょうが	とりにく ぶたあぶら しょうゆ	しお さとう	
		ほうれんそうのちゅうかあえ									ごまあぶら さとう	はくさい ほうれんそう	しょうゆ す とうがらし	
	パインかん										パインかん			
22 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				596 Kcal 30.3 g 18.2 g 2.3 g
		ごはん								こめ				
		さばのおちやぶうみあげ								さば	でんぷん あぶら	こなちゅ	しょうゆ さけ しお	
		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	
		しずおかやさいのみそとうにゅうじる								とうふ とりにく とうにゅう みそ	さといも ごまあぶら	だいこん はくさい はねぎ	さばぶし	
	いよかん										いよかん			
26 月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				688 Kcal 29.6 g 21.6 g 2.3 g
		ごはん								こめ				
		マーボーどうふ					X			とうふ ぶたにく えび みそ	さとう でんぷん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ パイタン みりん オイスターソース さけ とうがらし	
		キャベツとだいごんの かんこくふうサラダ								ハム	ごまあぶら	だいこん キャベツ にんにく	しょうゆ さけ トウバンジャン	
		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		
27 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				605 Kcal 26.9 g 25.5 g 2.9 g
		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		
		ビーンズボールの クリームスープ	X		X					とりにく だいす だっしふんにゅう たまご	こむぎこ バター パンこ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	フイヨン しお こしょう	
		スパイシーポテト									じゃがいも あぶら		しお カレーこ しょうゆ パスタ こしょう	
		くきわかめとキャベツのサラダ								ツナ くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ コーン	す しょうゆ しお からし	
	いちご										いちご			
28 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				610 Kcal 24.0 g 24.0 g 1.7 g
		ごはん								こめ				
		ぶたにくとあつあげのからに								なまあげ ぶたにく	さとう でんぷん ごまあぶら	ねぶかねぎ にんじん たけのこ しめじ しょうが	しょうゆ みりん さけ さばぶし とうがらし	
		もやしのナムル								ごま ごまあぶら		ほうれんそう もやし	しょうゆ す	
	まっちゃんパイ	X		X						パイシート (こむぎこ ざらめとう)	あぶら だっしふんにゅう	まっちゃん		
29 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				672 Kcal 31.6 g 22.5 g 2.7 g
		チキンライス				X				とりにく	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース	ケチャップ しお カレーこ こしょう	
		いかとねぎのあげボール								いか	じゃがいも あぶら でんぷん こめこ	はねぎ	しお	
		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	
		ヨーグルト◎				X				ヨーグルト				

○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。