

令和6年

2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	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	
1月	木	牛乳				X				牛乳				786 Kcal	
		ご飯									米			34.9 g	
		さばの磯辺揚げ								さば 青のり	でん粉 油	しょうが	しょうゆ みりん	28.2 g	
		茎わかめのごま酢和え								茎わかめ	ごま 砂糖	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ	3.8 g	
		すけちか汁								生揚げ		大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	さば節 しょうゆ 塩		
		節分豆◎							大豆						
2月	金	南中 特支	牛乳			X				牛乳				785 Kcal	
		対島中 特支	食パン◎	X		X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			785 Kcal
		対島中 特支	ホワイトシチュー	X		X				豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油	玉ねぎ キャベツ 人参 マッシュルーム パセリ	パイオン 塩 こしょう		31.2 g
		対島中 特支	海藻サラダ							海藻ミックス	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	酢 しょうゆ 塩 からし		34.9 g
		黒糖くるみ							大豆	くるみ 砂糖 でん粉 油 黒砂糖		塩	3.2 g		
5月		牛乳				X				牛乳				775 Kcal	
		ご飯									米				36.6 g
		焼きししゃも								ししゃも干物					21.8 g
		里芋のそぼろ煮								鶏肉	里芋 砂糖	さやいんげん	しょうゆ		3.4 g
		つみれ入りきんぴらみそ汁								さば いか 味噌	でん粉 ごま油	ごぼう れんこん 人参 葉ねぎ しょうが	さば節 塩 とうがらし		
		いよかん													
6月	火	南中 3年	牛乳			X				牛乳				744 Kcal	
		北中 3年	食パン◎	X		X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			744 Kcal
		対島中 3年	スライスチーズ◎				X			チーズ					43.0 g
		対島中 3年	チリコンカン							大豆 豚肉	油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう タバスコ		32.0 g
		対島中 3年	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	パイオン しょうゆ 塩 こしょう		4.3 g
		国産レモンゼリー◎							国産レモンゼリー	(砂糖 水あめ レモン果汁)					
7月	水	南中 3年	牛乳			X				牛乳				820 Kcal	
		北中 3年	担々麺	X						豚肉 味噌	中華麺(小麦粉) 砂糖 ごま油 ごま	白菜 もやし チンゲン菜 葉ねぎ にんにく しょうが	パイタン 酒 しょうゆ さば節 トウバンジャン		36.7 g
		対島中 3年	ぎょうざ◎	X						ぎょうざ (キャベツ しょうがペースト	玉ねぎ にら 豚肉 小麦粉 大豆	鶏肉 豚脂 しょうゆ 塩 砂糖	26.9 g		
		対島中 3年	ほうれん草の中華和え								ごま油 砂糖	白菜 ほうれん草	しょうゆ 酢 とうがらし		3.4 g
		パイン缶									パイン缶				
8月	木	牛乳				X				牛乳				773 Kcal	
		ご飯									米				37.6 g
		すごもり卵				X				卵 豚肉	こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参	しょうゆ		24.1 g
		のり和え								のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ		3.4 g
		具だくさん味噌汁								味噌 豚肉	じゃが芋	キャベツ 人参 しめじ	さば節		
		はるみ									はるみ				
9月	金	牛乳				X				牛乳				785 Kcal	
		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)			785 Kcal
		皿うどん	X							豚肉 いか なると	ちゃんめん(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 人参 きくらげ	パイタン しょうゆ 塩 とうがらし		37.7 g
		大豆と鶏卵の煮込み			X					うすら卵 大豆 鶏肉	砂糖	さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん		34.0 g
		いちご									いちご		3.4 g		
10月	火	牛乳				X				ぎゅうにゅう				906 Kcal	
		ご飯									こめ				39.5 g
		麻婆豆腐						X		とうふ ふたにく 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 酒 とうがらし		28.1 g
		キャベツと大根の 韓国風サラダ								ハム	ごま油	大根 キャベツ にんにく	しょうゆ 酒 トウバンジャン		3.1 g
		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) りんご缶			
11月	水	牛乳				X				牛乳				756 Kcal	
		ご飯									米				35.1 g
		ふりのアーモンド焼き								ふり	アーモンド 砂糖		しょうゆ みりん		25.6 g
		冬野菜のおかか和え								かつお節		白菜 ほうれん草	しょうゆ		3.2 g
		田舎汁								生揚げ 味噌	里芋 こんにゃく 油	大根 人参 ごぼう さやいんげん	さば節		
		いよかん									いよかん				
12月	木	南中 北中 1,2年	牛乳			X				牛乳				846 Kcal	
		チキンライス				X				鶏肉	米 バター 油	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 しょうゆ		37.1 g
		いかとねぎの揚げボール								いか	じゃが芋 油 でん粉 米粉	葉ねぎ	塩		26.4 g
		ひよこ豆のスープ								ひよこ豆 ベーコン	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		3.6 g
		ヨーグルト◎				X				ヨーグルト					

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	
16 金	南中	牛乳			X					牛乳					
	1.2年	食パン◎	X		X					食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		772 Kcal	
	特支	おから入りカレーコロッケ	X		X	X				豚肉 卵 おからパウダー 脱脂粉乳	じゃが芋 油 パン粉 小麦粉 マッシュポテト	玉ねぎ	塩 カレー粉	32.2 g	
	北中	ポイルキャベツ											キャベツ	ソース	28.6 g
	1.2年	冬野菜ときのこのスープ								鶏肉	でん粉	大根 小松菜 しめじ 人参 マッシュルーム	チンタン しょうゆ 塩 酒	3.7 g	
		ももの缶詰										もも缶			
19 月		牛乳			X					牛乳					
		ご飯									米			782 Kcal	
		豚肉と厚揚げの辛煮								生揚げ 豚肉	砂糖 でん粉 ごま油	根深ねぎ 人参 たけのこ しめじ しょうが	しょうゆ みりん 酒 さば節 とうがらし	30.3 g	
		もやしのナムル									ごま ごま油	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢	29.3 g	
		抹茶パイ	X		X						パイシート (小麦粉) ざらめ糖	油 脱脂粉乳)	抹茶	2.2 g	
20 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)			749 Kcal	
		ビーンズボールの クリームスープ	X		X					鶏肉 大豆 脱脂粉乳 卵	小麦粉 バター パン粉	玉ねぎ チンゲン菜 人参	ブイヨン 塩 こしょう	32.6 g	
		スパイシーポテト									じゃが芋 油		塩 カレー粉 しょうが パフ粉 こしょう	3.8 g	
		茎わかめとキャベツのサラダ								ツナ 茎わかめ	油 砂糖	キャベツ コーン	酢 しょうゆ 塩 からし		
		いちご										いちご			
21 水	対島中	牛乳			X					牛乳					
		ご飯									米			749 Kcal	
		さばのお茶風味揚げ								さば	でん粉 油	粉茶	しょうゆ 酒 塩	36.9 g	
		レタスの磯香和え								のり		レタス ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ	21.4 g	
		静岡野菜の味噌豆乳汁								豆腐 鶏肉 豆乳	里芋 ごま油	白菜 大根 葉ねぎ	さば節	3.0 g	
		いよかん										いよかん			
22 木	対島中	牛乳			X					牛乳					
		ハヤシライス	X							豚肉	米 油 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリンピース	クチャップ デミグラスソース ブイヨン ハヤシルウ ソース	891 Kcal	
		じゃが芋サラダ みかんゼリー									じゃが芋 油 砂糖	コーン きゅうり 玉ねぎ	酢 塩 こしょう みかんジュース	28.6 g 27.3 g 3.0 g	
26 月		牛乳			X					牛乳					
		ご飯									米			774 Kcal	
		さけの塩焼き								塩さけ				37.3 g	
		茎わかめの炒め物								茎わかめ かつお節	ごま ごま油	根深ねぎ	しょうゆ	21.5 g	
		ほうとう汁	X							豚肉 油揚げ 味噌	ほうとう (小麦粉 豆乳)	白菜 かぼちゃ 大根 しめじ 人参 根深ねぎ	さば節 しょうゆ	4.1 g	
		いよかん										いよかん			
27 火		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)		796 Kcal	
		いちごジャム◎								いちごジャム (砂糖 いちご)				36.9 g	
		タンドリーチキン			X					鶏肉 ヨーグルト	油	にんにく レモン果汁	クチャップ 白ワイン 塩 カレー粉 こしょう	31.1 g	
		スパゲティサラダ	X								スパゲティ 砂糖 油 オリーブ油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	3.7 g	
		かぶのスープ			X					卵 ベーコン		かぶ しめじ 人参 小松菜	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう		
		はるみ										はるみ			
28 水		牛乳			X					牛乳					
		ゆかりご飯									米		ゆかり	784 Kcal	
		いかのさらさ揚げ								いか	でん粉 油	しょうが	しょうゆ カレー粉	29.8 g	
		ブロッコリーのごま和え									ごま 砂糖	ブロッコリー 人参	しょうゆ	34.0 g	
		しらすのかきたま汁			X					卵 しらす	でん粉	玉ねぎ 葉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	3.5 g	
		りんご										りんご			
29 木		牛乳			X					牛乳					
		ご飯									米			817 Kcal	
		さわらの照り焼き								さわら	砂糖		しょうゆ みりん	41.1 g	
		いろいろ野菜のごま和え									ごま 砂糖	ブロッコリー 人参 さやいんげん	しょうゆ	24.1 g	
		納豆◎								納豆 (大豆)	タレ からし)			3.5 g	
		さつま芋の味噌汁								味噌 油揚げ	さつま芋	大根 人参 根深ねぎ しめじ	さば節		
		オレンジ										オレンジ			

○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5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。