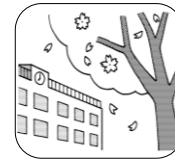


令和6年

4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	こん たて 献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	さけ	まぐろ	赤の食べ物 赤の食べ物 からだ (体をつくる)	黄色の食べ物 黄色の食べ物 ねつ ちから (熱や力のもと)	緑の食べ物 緑の食べ物 からだ ちようし (体の調子をととのえる)	調味料 調味料	エネルギー		
															たんぱく質	脂 質	
9 火	大池小1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう						
	富戸小1年	ごはん										こめ				669	Kcal
	南小1年	あじのアーモンドフリッター	X		X						あじ たまご	こむぎこ あぶら アーモンド		しお こしょう	269	g	
	伊東小1年	しらすとキャベツのペペロンチーノ	X								しらす	スパゲティ オリーブあぶら	キャベツ にんにく	しお こしょう とうがらし	235	g	
		にくじゃが									ふたにく	じゃがいも しらす さとう	たまねぎ にんじん グリルピース	しょうゆ	1.8	g	
	いちご											いちご					
10 水	大池小1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう						
	富戸小1年	ごはん										こめ				616	Kcal
	南小1年	やしやしやも									しやしやも					302	g
	伊東小1年	ごまあえ										ごま さとう	キャベツ もやし	しょうゆ	19.4	g	
		なっとう◎									なっとう (だいす タレ からし)				2.6	g	
	かおりみそしる									とうふ みそ	じゃがいも	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし				
	オレンジ											オレンジ					
11 木	大池小1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう						
	富戸小1年	たけのこそばうどん									ふたにく みそ	こめ さとう ごま	たけのこ グリンピース	しょうゆ さけ	585	Kcal	
	南小1年	キャベツとくわがめのおひたし									くわがめ かつおぶし	ごまあぶら	しょうが にんにく	しょうゆ	24.8	g	
	伊東小1年	たぬき汁								とうふ	さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう	さばぶし	16.8	g		
		あまなつみかんゼリー									みそ	さとう	はねぎ しょうが		2.9	g	
	あまなつみかんゼリー									かんてん	さとう	あまなつみかんかん					
12 金	大池小1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう						
	富戸小1年	ごはん										こめ				674	Kcal
	南小1年	さわらのアーモンドやき									さわら	アーモンド さとう		しょうゆ みりん	31.0	g	
	伊東小1年	だいたいのいそに									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	24.0	g	
		はるやさいのみそしる									みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん たけのこ	さばぶし	2.8	g	
	みかんタルト◎	X	X	X						みかんタルト(こむぎこ	ぎゅうにゅう だいす	マーガリン たまご さとう	みかんかじゅう こめこ)				
15 月	大池小1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう						
	富戸小1年	たけのこごはん									とりにく	こめ	たけのこ しいたけ	しょうゆ さけ しお	621	Kcal	
	南小1年	ちくわのおちゃふうみあげ	X	X							ちくわ たまご	こむぎこ あぶら	こなちや		26.9	g	
	伊東小1年	おひたし									かつおぶし		もやし キャベツ ほうれんそう	しょうゆ	19.8	g	
		ごまみそしる								とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも ごま	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	3.2	g		
	アップルゼリー									かんてん	さとう	りんごジュース りんごかん					
16 火	伊東小1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう						
		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)		588	Kcal	
		じゃがいものグラタン	X		X						とりにく チーズ	じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム	パイオン しお こしょう	27.7	g	
		ミニサラダ									だっしふんにゅう	パンこ あぶら	パセリ		23.5	g	
		トマトとレタスのスープ			X						あぶら さとう		キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	3.0	g	
	パイナップル									たまご ウィンナー		トマト たまねぎ しめじ	パイオン しお しょうゆ				
	パイナップル									レンズまめ		レタス	こしょう				
	パイナップル											パイナップル					
17 水	大池小1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう						
	富戸小1年	わかめごはん									じゃこ わかめ	こめ				668	Kcal
	南小1年	とりにくのごまふうみあげ			X						とりにく たまご	あぶら でんぷん ごま		しお こしょう	29.2	g	
	伊東小1年	ごしきあえ									ハム	さとう	だいこん もやし にんじん	しょうゆ す	23.3	g	
		みそしる									みそ	じゃがいも	ほうれんそう		2.3	g	
	ニューサマーオレンジ											たまねぎ	さばぶし				
	ニューサマーオレンジ											ニューサマーオレンジ					
18 木	大池小1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう						
	富戸小1年	カレーライス	X								ふたにく	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリルピース	パイオン カレールウ	674	Kcal	
	南小1年	ナッツいりかいそうサラダ									こむぎこ あぶら	にんにく しょうが	デミグラスソース ソース	24.0	g		
	伊東小1年	ヨーグルト◎			X						ツナ(まぐろ)	アーモンド あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ カレーこ しお	22.4	g	
	ヨーグルト◎				X					かいそうミックス	さとう		す しょうゆ しお	2.4	g		
	ヨーグルト◎									ヨーグルト			からし				

日	給食なし	こん たて 献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	生	アレルギー	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	
											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)			
19 金	大池小	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				608 Kcal	
	富戸小	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)		27.9 g	
	南小	チリコンカン									ふたにく だいず	あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース	23.1 g	
	大池小	スパゲティサラダ	X									スパゲティ あぶら	きゅうり キャベツ にんじん	す しお こしょう	2.0 g	
	富戸小	フルーツヨーグルトあえ			X						ヨーグルト	さとう オリーブあぶら	たまねぎ	みかんかん バインかん ももかん		
22 月	大池小	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				590 Kcal	
	富戸小	コーンピラフ				X					とりにく	こめ バター	コーン マッシュルーム	コンソメ しお こしょう	26.0 g	
	南小	いかのいそべあげ									いか あおのり	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ	16.9 g	
	大池小	ラビオリトマトスープ	X								ラビオリ (こむぎこ)	あぶら ふたにく パンこ	たまねぎ)	たまねぎ にんじん トマト	パイオン しお こしょう	2.6 g
	富戸小	フルーツゼリー									かんてん	さとう	ももかん みかんかん			
23 火	大池小	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				605 Kcal	
	富戸小	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)		30.8 g	
	南小	チーズハンバーグ				X	X				ふたにく とうふ たまご	あぶら	たまねぎ マッシュルーム	デミグラスソース ケチャップ	27.5 g	
	大池小	あおのりポテト									あおのり	じゃがいも あぶら		しお こしょう	2.8 g	
	富戸小	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	パイオン しょうゆ しお		
大池小	あまなつみかん											ほうれんそう	あまなつみかん			
24 水	大池小	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				639 Kcal	
	富戸小	ミートソース	X		X						ふたにく チーズ	ソフトめん(こむぎこ)	たまねぎ にんじん セロリー	ケチャップデミグラスソース	25.6 g	
	南小	やさいのごまドレッシングサラダ										あぶら こむぎこ	マッシュルーム パセリ	パイオン ソース	21.0 g	
	大池小	フルーツプリン										ごま あぶら さとう	だいこん キャベツ もやし	す しょうゆ しお	2.2 g	
大池小	ぎゅうにゅう			X						とうにゅう	グリのもと(さとう)	みかんかん				
25 木	大池小	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				674 Kcal	
	富戸小	ゆかりごはん										こめ		ゆかり		
	南小	さばのさらさあげ									さば	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ カレーこ	30.5 g	
	大池小	からしあえ									ハム	はるさめ ごま さとう	もやし ほうれんそう	しょうゆ す からし	23.8 g	
	富戸小	くきわかめとたまごのスープ			X						たまご とりにく	でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん	チンタン しょうゆ しお	3.2 g	
大池小	みずようかん									こしあん かんてん	くりかんろに		しお			
26 金	大池小	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				624 Kcal	
	南小	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)		27.2 g	
	大池小	チキンのブラウンシチュー	X		X						とりにく だいず	バター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ	ケチャップ パイオン	21.5 g	
	富戸小	ツナとじゃがいものサラダ									ツナ(まぐろ)	じゃがいも あぶら	きゅうり キャベツ	デミグラスソース ソース	3.5 g	
大池小	フルーツポンチ										さとう	みかんかん バインかん ももかん	アロエ			
30 火	大池小	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				656 Kcal	
	富戸小	ごはん										こめ				
	南小	カレーマナー									とうふ ふたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ ビーマン	パイオン しょうゆ ケチャップ	26.9 g	
	大池小	ヤムウンセン										はるさめ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく	さけ カレーこ	25.7 g	
	富戸小	セサミパイ	X		X							パイシート (こむぎこ)	あぶら だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す とうがらし	2.1 g
大池小	セサミパイ										ごま ざらめとう		あかたまねぎ			



○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8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 (<https://minami-jh.edumap.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。