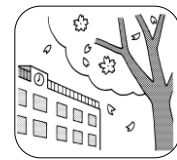


令和6年

# 4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	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	乳	えび	かに						くま	
8月	南中	牛乳				X			牛乳						
	北中	たけのご飯							鶏肉 油揚げ	米	たけのこ しいたけ	しょうゆ 酒 塩	818 Kcal		
		春巻き	X						豚肉	春巻きの皮 (小麦粉) 油 春雨 小麦粉	塩 玉ねぎ たけのこ 人参 葉ねぎ しいたけ	しょうゆ	30.8 g 29.9 g 4.1 g		
		野菜のさっぱり和え								砂糖	キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ 酢 塩			
		鶏卵と鶏団子スープ			X				うすら卵 鶏肉 豆腐	でん粉	玉ねぎ ほうれん草	チンタン 塩 こしょう			
		ミルクゼリー				X			牛乳 寒天	砂糖	みかん缶 もも缶				
9月		牛乳				X			牛乳						
		ご飯								米				753 Kcal	
		焼きししゃも							ししゃも干物					35.1 g	
		胡麻和え								ごま 砂糖	キャベツ もやし	しょうゆ	21.7 g		
		納豆◎							納豆 (大豆)	タレ からし				3.2 g	
		香り味噌汁							豆腐 味噌 油揚げ 青のり	じゃが芋	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節			
10月		牛乳				X			牛乳						
		ご飯								米				849 Kcal	
		あじのアーモンドフリッター	X	X					あじ 卵	小麦粉 油 アーモンド			塩 こしょう	33.4 g	
		しらすとキャベツのベベロンチーノ	X						しらす	スパゲティ オリーブ油	キャベツ にんにく	塩 こしょう とうがらし	29.1 g 2.2 g		
		肉じゃが							豚肉	じゃが芋 しらす 砂糖	玉ねぎ 人参 グリルビース	しょうゆ			
		いちご									いちご				
11月		牛乳				X			牛乳						
		カレーライス	X						豚肉	米 じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 グリルビース にんにく しょうが	パイヨン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレー粉 塩	826 Kcal 29.3 g 27.3 g		
		ナッツ入り海藻サラダ							ツナ(まぐろ) 海藻ミックス	アーモンド 油	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩	3.2 g		
		ヨーグルト◎				X			ヨーグルト	砂糖		からし			
12月		牛乳				X			牛乳						
		ゆかりご飯								米			ゆかり	819 Kcal	
		さばのさらさ揚げ							さば	でん粉 油	しょうが	しょうゆ カレー粉	37.4 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	27.2 g		
		茎わかめと卵のスープ			X				卵 茎わかめ 鶏肉	でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜	チンタン しょうゆ 塩	4.7 g		
15月		牛乳				X			牛乳						
		ヒビンバ							豚肉 味噌	米 砂糖 ごま 油 ごま油	もやし ほうれん草 人参 にんにく しょうが	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	828 Kcal 36.3 g		
		ベーコンスープ			X				卵 ベーコン		ほうれん草 人参 玉ねぎ	パイヨン しょうゆ 塩	23.8 g 3.6 g		
		お茶蒸しパン	X			X			ケーキミックス粉 (小麦粉) 豆乳	脱脂粉乳 砂糖 栗甘露煮		抹茶			
16月		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		748 Kcal		
		チリコンカン							豚肉 大豆	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	34.4 g 27.8 g		
		スパゲティサラダ	X							スパゲティ 油 砂糖 オリーブ油	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	2.4 g		
17月		牛乳				X			牛乳						
		ミートソース	X			X			豚肉 チーズ	ソフトめん(小麦粉) 油 小麦粉	玉ねぎ 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 デミグラスソース パイヨン ソース トマトスープ 塩	791 Kcal 31.7 g 25.4 g		
		野菜のごまドレッシングサラダ								ごま 油 砂糖	大根 キャベツ もやし きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩	3.2 g		
		フルーツプリン							豆乳	プリンの素 (砂糖)	みかん缶				

日	給食なし	献立	アレルギー表示					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	乳	えび かに						落花生 くるみ
18 木		牛乳			X		牛乳						
		たけのこそぼろ丼					豚肉 味噌	米 砂糖 ごま ごま油	たけのこ グリンピース しょうが にんにく	しょうゆ 酒	749 Kcal 30.3 g		
		キャベツと茎わかめのおひたし					茎わかめ かつお節		キャベツ	しょうゆ	19.5 g		
		たぬき汁					豆腐 味噌	里芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ しょうが	さば節	3.7 g		
		甘夏みかんゼリー					寒天	砂糖	甘夏みかん缶				
19 金		牛乳			X		牛乳						
		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 )			771 Kcal	
		じゃが芋のグラタン	X		X		鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター パン粉 油	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	ブイヨン 塩 こしょう	36.6 g 30.6 g		
		ミニサラダ	X					マカロニ 油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 赤玉ねぎ	酢 塩 こしょう	4.2 g		
		トマトとレタスのスープ		X			卵 ウィンナー レンズ豆		トマト 玉ねぎ しめじ レタス	ブイヨン 塩 しょうゆ こしょう			
	パイナップル							パイナップル					
22 月		牛乳			X		牛乳						
		ご飯						米				831 Kcal	
		カレーマールボー					豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ 人参 ピーマン 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	33.3 g 31.0 g		
		ヤムウンセン						春雨 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 赤玉ねぎ	しょうゆ 酢 とうがらし	2.5 g		
		セサミバイ	X		X			パイシート (小麦粉) ごま ざらめ糖	油 脱脂粉乳 )				
23 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 )			736 Kcal	
		チキンのブラウンシチュー	X		X		鶏肉 大豆	バター 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 いんげん マッシュルーム しめじ エリンギ にんにく	ケチャップ ブイヨン デミグラスソース ソース しょうゆ 赤ワイン 塩	33.3 g 26.2 g 4.5 g		
		ツナとじゃが芋のサラダ					ツナ(まぐろ)	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ 塩 からし			
		フルーツポンチ							みかん缶 バイン缶 もも缶 アロエ				
24 水		牛乳			X		牛乳						
		わかめご飯					じゃこ わかめ	米				821 Kcal	
		鶏肉のごま風味揚げ		X			鶏肉 卵	油 でん粉 ごま		塩 こしょう	35.5 g		
		五色和え					ハム	砂糖	ほうれん草 大根 人参 もやし	しょうゆ 酢	28.0 g 3.4 g		
		味噌汁					味噌	じゃが芋	玉ねぎ	さば節			
	ニューサマーオレンジ							ニューサマーオレンジ					
25 木		牛乳			X		牛乳						
		ご飯						米				849 Kcal	
		さわらのアーモンド焼き					さわら	アーモンド 砂糖		しょうゆ みりん	41.5 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	27.7 g		
		春野菜の味噌汁					あさり 味噌	じゃが芋	キャベツ 人参 たけのこ さやえんどう	さば節	3.8 g		
	みかんタルト◎	X	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 )				
26 金		牛乳			X		牛乳						
		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 )			748 Kcal	
		チーズハンバーグ		X	X		豚肉 豆腐 チーズ 卵 おから	油	玉ねぎ マッシュルーム	デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン ソース 塩 こしょう	38.0 g 35.4 g 3.7 g		
		青のりポテト					青のり	じゃが芋 油		塩 こしょう			
		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	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう			
	甘夏みかん							甘夏みかん					
30 火		牛乳			X		牛乳						
		コーンピラフ			X		鶏肉	米 バター	コーン マッシュルーム 人参 グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	747 Kcal		
		いかの磯辺揚げ					いか 青のり	でん粉 油	しょうが	しょうゆ	32.0 g 19.8 g		
		ラビオリトマトスープ	X				ラビオリ (小麦粉)	油 豚肉 パン粉 じゃが芋	玉ねぎ ) 玉ねぎ 人参 トマト セロリー パセリ	ブイヨン 塩 こしょう	3.5 g		
		フルーツゼリー					寒天	砂糖	もも缶 みかん缶				

○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。



※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。  
 (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。