

11月 予定献立表



日	給食なし	小麦	そば	卵	牛乳	落花生	えび	かに	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)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 金	牛乳				X				牛乳				852 Kcal
	秋の炊き込みご飯						X		鶏肉 えび	米 粟 砂糖	にんじん しいたけ	しょうゆ 酒 塩	38.2 g
	かますのアーモンドフリッター	X		X					かます 卵	アーモンド アーモンドパウダー 油 小麦粉		塩 こしょう	33.6 g
	白菜とほうれん草のおかか和え								かつお節		はくさい ほうれん草	しょうゆ	4.3 g
	味噌汁								豆腐 味噌 茎わかめ		えのきだけ はねぎ	さば節	
オレンジ										オレンジ			
5 火	牛乳				X				牛乳				792 Kcal
	ご飯									米			33.0 g
	かますのみりん干し								かます			みりん しょうゆ	19.5 g
	からし和え								ハム	春雨 ごま 砂糖	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢 からし	2.5 g
	大根と豚肉のべっこう煮								豚肉	砂糖 油	だいごん にんじん いんげん	しょうゆ 酒 さば節	
かき										かき			
6 水	全校給食なし												
7 木	南中 特支	牛乳			X				牛乳				903 Kcal
	北中 1,2年	ご飯								米			42.9 g
	マーボー豆腐						X		豆腐 豚肉 えび	砂糖 油 でん粉	はねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ バイタン みりん	30.9 g
	味噌								味噌		しょうが にんにく	オイスターソース 酒	3.4 g
	キャベツとわかめのおひたし							しらす わかめ			キャベツ	しょうゆ	
	黒糖くるみ							大豆	くるみ 砂糖 黒砂糖			塩	
8 金	牛乳				X				牛乳				888 Kcal
	ソフト麺	X								ソフト麺			33.6 g
	アイランドルビーミートソース	X		X					豚肉 チーズ	小麦粉 油	たまねぎ トマト にんじん	ブイヨン ケチャップ ソース	26.4 g
	わかめとコーンのサラダ								まぐろ わかめ	油 砂糖	きゅうり コーン キャベツ	酢 しょうゆ からし	4.3 g
	いちじく蒸しパン	X		X				豆乳 (脱脂粉乳)	(砂糖) (小麦粉)		いちじくジャム	(塩)	
11 月	牛乳				X				牛乳				854 Kcal
	ご飯									米			33.6 g
	さばの照り焼き								さば	油 砂糖		しょうゆ みりん	23.9 g
	磯香和え								のり		キャベツ ほうれん草 もやし	しょうゆ	3.0 g
	豚汁								豆腐 豚肉 味噌	里芋 こんにゃく	だいごん にんじん ごぼう	さば節	
大学芋									さつま芋 砂糖 油		しょうゆ		
									ごま				
12 火	牛乳				X				牛乳				737 Kcal
	じゃこゆかりご飯								しらす	米		ゆかり	31.5 g
	炒り鶏								鶏肉	こんにゃく 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ	しょうゆ	16.8 g
	ごま和え									油	ごぼう にんじん だいのこ	しょうゆ	3.7 g
	味噌汁								ごま 砂糖		キャベツ もやし	しょうゆ	
みかん								豆腐 味噌		なめこ ねぎ	さば節		
											みかん		
13 水	牛乳				X				牛乳				787 Kcal
	八宝焼きそば	X							豚肉	中華麺 油 でん粉	はくさい たまねぎ もやし	バイタン しょうゆ 塩	22.9 g
	さつま芋とりんごの甘煮				X					さつま芋 バター 砂糖	にんじん たけのこ さやえんどう	こしょう	34.5 g
	焼きぎょうざ◎	X							(豚肉) (鶏肉) (大豆)	(小麦粉) (油) (砂糖)	しいたけ	(キャベツ) (たまねぎ) (にら)	2.4 g
	アシドミルク◎				X			(脱脂粉乳)	(砂糖)		(しょうが)	(塩)	
14 木	牛乳				X				牛乳				913 Kcal
	ご飯									米			39.2 g
	厚焼き卵			X					卵 豆腐	砂糖 油	たまねぎ グリンピース	しょうゆ 酒 塩	30.2 g
	スパイシービーンズ								大豆	油 でん粉	にんじん	塩 こしょう 加粉	3.6 g
	香り味噌汁								豆腐 味噌 茎わかめ	じゃが芋	にんじん ごぼう はねぎ	さば節	
	りんごゼリー◎							油揚げ のり		(砂糖)	(りんご) (りんご果汁)		
15 金	牛乳				X				牛乳				782 Kcal
	食パン	X		X					脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートニング		塩	36.6 g
	豆腐ハンバーグ	X	X	X					豆腐 鶏肉 豚肉	パン粉 油	たまねぎ	ケチャップ ソース 塩	31.1 g
	ツナとじゃが芋のサラダ								卵 脱脂粉乳			こしょう	5.3 g
	キャベツスープ								まぐろ	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり キャベツ	酢 塩	
	グレープフルーツ							ベーコン			キャベツ たまねぎ にんじん	ブイヨン しょうゆ 塩	
											ほうれん草	こしょう	
											グレープフルーツ		

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	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)	みどり 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
18月	南中	牛乳			X				牛乳				
		ご飯							(フカ)	米	だけのこ しめじ にんじん	しょうゆ 酒	825 Kcal 25.7 g 22.2 g
		白身魚とカシューナッツの炒めもの								油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく		1.7 g
		じゃが芋のそめ煮 マンゴーゼリー							寒天 砂糖	じゃが芋 砂糖 砂糖		しょうゆ マンゴー缶	
19火		牛乳			X				牛乳				
		メロンパン	X		X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートンガ		塩	755 Kcal
		ホークビーンズ							豚肉 いんげん豆	じゃが芋	たまねぎ にんじん トマト缶	がチャップ ワイン 塩 こしょう	24.3 g 26.1 g
		バリバリ海藻サラダ	X						海藻	春巻きの皮 油 ごま油	キャベツ きゅうり コーン	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.7 g
20水	北中	牛乳			X				牛乳 寒天	砂糖	みかん缶 パイン缶 もも缶		
		牛乳			X				牛乳				
		しらすご飯							しらす わかめ	米			888 Kcal
		にんじん衣のお魚ソテー							さば チーズ	でん粉 油	にんじん	塩 こしょう	34.4 g
		ブロッコリーのサラダ								油 砂糖	ブロッコリー コーン	酢 しょうゆ 塩	29.5 g
	にら肉じゃが みかん							豚肉	じゃが芋 油 砂糖	たまねぎ にら しょうが	しょうゆ 酒 みりん	2.9 g	
21木		全校給食なし											
22金	南中	牛乳			X				牛乳				
	北中	サツマんま							豚肉 さつま揚げ	米 さつま芋 ごま		しょうゆ 酒 みりん	833 Kcal
		ししゃもの竜田揚げ◎	X						(ししゃも)	(小麦粉) (でん粉) 油		(塩)	32.9 g
		ゆかり和え									キャベツ きゅうり	ゆかり 塩	4.0 g
		のっぺい汁			X				生揚げ うすらの卵 豚肉	里芋 でん粉	だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ さば節 塩	
	りんご									りんご			
25月		牛乳			X				牛乳				
		ご飯								米			
		豚肉と厚揚げの中華炒め							生揚げ 豚肉	油 でん粉 砂糖	ピーマン しめじ だけのこ 赤ピーマン しょうが にんにく	しょうゆ オリーブオイル 酒	842 Kcal
		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	33.4 g
		スイートビーン			X				いんげん豆 牛乳	砂糖 バター		みりん	27.5 g
26火		牛乳			X				牛乳				
		食パン	X		X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートンガ		塩	
		じゃが芋のミートグラタン	X		X				豚肉 チーズ	じゃが芋 油 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	がチャップ デミグラスソース ソース 塩 こしょう	786 Kcal
		じゃことごまのサラダ							しらす	油 ごま 砂糖	だいこん キャベツ もやし きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩	32.3 g
		ほうれん草のスープ							ベーコン		キャベツ ほうれん草 たまねぎ にんじん	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	5.0 g
	みかん									みかん			
27水		牛乳			X				牛乳				
		ご飯								米			
		肉豆腐							豆腐 豚肉	砂糖 でん粉	こまつな ねぎ にんじん しょうが	しょうゆ さば節	888 Kcal
		かぼちゃのアーモンド揚げ	X							アーモンド 小麦粉 油 でん粉	かぼちゃ	塩	30.4 g
		おひたし							かつお節		ほうれん草 キャベツ	しょうゆ	29.4 g
	りんご									りんご		1.9 g	
28木	南中	牛乳			X				牛乳				
	特支	ドッグパン (パン)	X		X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートンガ		塩	848 Kcal
		ドッグパン (フランクフルト)							フランクフルト			がチャップ ソース からし	29.9 g
		ドッグパン (キャベツ)								油	キャベツ	塩 こしょう	35.7 g
		松葉揚げ								さつま芋 油		塩	5.0 g
	チンゲンサイのクリームスープ	X		X				ベーコン 脱脂粉乳	小麦粉 バター	チンゲンサイ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	ブイヨン 塩 こしょう		
	グレープフルーツ									グレープフルーツ			
29金	南中	牛乳			X				牛乳				
	1.2年 (特支 除く)	ご飯								米			
		煮込みおでん			X				うすらの卵 (たら) 昆布	里芋 こんにゃく 砂糖	だいこん にんじん	さば節 しょうゆ 塩	767 Kcal
		ごま和え								ごま 砂糖	はくさい ほうれん草	しょうゆ	31.0 g
	納豆◎							納豆			タレ からし	18.6 g	
	パイナップル									パイナップル		3.3 g	

- 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。