

| 日 | 給食なし | 献立 | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | えび | かに | 落花生 | ひまわり | 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 |
|-----|--------------|------------------------|----|----|---|---|----|----|-----|-------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 20月 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | グリーンピースごはん | | | | | | | | | かめ | グリーンピース | さけ しお | 608 Kcal | |
| | | かつおとじゃがいもの ごまみそあえ | | | | | | | | | かつお みそ | じゃがいも てんぷん あぶら | しょうが | 30.6 g | |
| | | しずおかやさいのおひたし | | | | | | | | | かつおぶし | さとう ごま | しょうが | 19.8 g | |
| | | おちやのだんごじる | | | | | | | | | とりにく おから わかめ | てんぷん | だけのこ たまねぎ | しょうが | 2.7 g |
| | ニューサマーオレンジ | | | | | | | | | | | ニューサマーオレンジ | | | |
| 21火 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | しょくパン◎ | | | | | | | | | 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) | | 646 Kcal |
| | | いかいりやきそば | | | | | | | | | いか あおのり | ちゅうかめん(こむぎこ) あぶら | もやし キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ しょうが | ソース しお こしょう | 29.5 g |
| | | とりにくとだいすのこみ | | | | | | | | | だいす とりにく | さとう | グリンピース しだけ | しょうが | 2.5 g |
| | ヨーグルト◎ | | | | | | | | | ヨーグルト | | ざやいんげん しょうが | しょうが | | |
| 22水 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | たんたんめん | | | | | | | | | ぶたにく みそ | ちゅうかめん(こむぎこ) さとう ごまあぶら | もやし はくさい チンゲンさい はねぎ にんにく しょうが | パイタン さけ さばぶし しょうゆ トウバンジャン | 626 Kcal |
| | | さくらえびいりシューマイ◎ | | | | | | | | | さくらえびいりシューマイ(たまねぎ) | たら さくらえび ぶたあぶら | でんぷん ねぎ だいすこ | ほたて さとう こむぎこ | 28.1 g |
| | | キャベツのナムル | | | | | | | | | | ごま ごまあぶら | もやし キャベツ ほうれんそう にんじん | す しょうゆ | 19.9 g |
| | | みかんのはなさくゼリー | | | | | | | | | ぎゅうにゅう どうにゅう かんてん | さとう | みかんかん | まっちゃん | 2.7 g |
| 23木 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ごはん | | | | | | | | | ごはん | こめ | | | 588 Kcal |
| | | 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 | 30.9 g |
| | | キャベツとわかめのおひたし | | | | | | | | | じゃこ わかめ | | キャベツ | しょうゆ | 20.2 g |
| | | しずおかやさいの みそとうにゅうじる | | | | | | | | | とうふ とうにゅう とりにく みそ | じゃがいも ごまあぶら | だいこん はくさい はねぎ にんじん | さばぶし | 2.2 g |
| | オレンジ | | | | | | | | | | | オレンジ | | | |
| 24金 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | チキンバーガー | | | | | | | | | まるがたパン(こむぎこ) とりにく | ショートニング さとう さとう あぶら てんぷん | だっしふんにゅう) キャベツ | しょうゆ みりん | 625 Kcal |
| | | じゃがバター | | | | | | | | | だいす ベーコン | じゃがいも | バター | しお こしょう | 29.8 g |
| | | だいすのつぶつぶスープ | | | | | | | | | | | たまねぎ にんじん コーン セロリー グリンピース | パイオン しお しょうゆ こしょう | 24.6 g |
| | りんごゼリー◎ | | | | | | | | | りんごゼリー(りんご) | りんごかじゅう さとう | | | 3.1 g | |
| 27月 | 大地小 | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ごはん | | | | | | | | | ごはん | こめ | | | 612 Kcal |
| | | とりにくとカシューナッツの いためもの | | | | | | | | | とりにく | カシューナッツ てんぷん あぶら さとう | だけのこ ビーマン しめじ にんじん しだけ しょうが | しょうゆ さけ | 20.5 g |
| | | やさいのちゅうかあえ | | | | | | | | | | ごまあぶら | もやし キャベツ しまつな にんじん | しょうゆ す | 22.0 g |
| | | あまなつみかんかん | | | | | | | | | | | あまなつみかんかん | | 1.5 g |
| 28火 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | しょくパン◎ | | | | | | | | | 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) | | 605 Kcal |
| | | いちごジャム◎ | | | | | | | | | いちごジャム(いちご) | さとう | | | 27.9 g |
| | | あじフライ | | | | | | | | | あじ たまご | パンこ こむぎこ あぶら | | しお こしょう | 21.6 g |
| | | ポイルキャベツ | | | | | | | | | | | キャベツ | ソース | 3.1 g |
| | ぶたにくとやさいのスープ | | | | | | | | | ぶたにく | じゃがいも | だいこん だけのこ しめじ レタス | さばぶし しょうゆ しお | | |
| | パイナップル | | | | | | | | | | | パイナップル | | | |
| 29水 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ごはん | | | | | | | | | ごはん | こめ | | | 615 Kcal |
| | | さばハンバーグ | | | | | | | | | さば とうふ たまご おから | パンこ あぶら さとう | たまねぎ トマト しょうが | ケチャップ ソース しお こしょう | 28.2 g |
| | | やさいのじゃこナッツあえ | | | | | | | | | じゃこ かつおぶし | アーモンド | キャベツ きゅうり | しょうゆ | 20.4 g |
| | | みそしる | | | | | | | | | みそ わかめ | じゃがいも | たまねぎ | さばぶし | 2.4 g |
| | ニューサマーオレンジ | | | | | | | | | | | ニューサマーオレンジ | | | |
| 30木 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ごはん | | | | | | | | | ごはん | こめ | | | 620 Kcal |
| | | さばのみそやき | | | | | | | | | さば みそ | さとう あぶら | | しょうゆ さけ | 34.4 g |
| | | おひたし | | | | | | | | | かつおぶし | | ほうれんそう キャベツ | しょうゆ | 21.7 g |
| | | なっとう◎ | | | | | | | | | なっとう (だいす) | タレ からし | | しょうゆ | 3.2 g |
| | かきたまじる | | | | | | | | | たまご | じゃがいも | だけのこ しめじ | さばぶし しょうゆ しお | | |
| | オレンジ | | | | | | | | | | | オレンジ | | | |
| 31金 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| | | ロールパン◎ | | | | | | | | | 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) | | 615 Kcal |
| | | ポパイエッグ | | | | | | | | | たまご ベーコン | バター | ほうれんそう | しお こしょう | 30.0 g |
| | | ひじきサラダ | | | | | | | | | ツナ(まぐろ) ひじき | あぶら さとう | キャベツ コーン きゅうり にんじん | す しょうゆ しお からし | 29.9 g |
| | | ミネストローネ | | | | | | | | | だいす ベーコン | じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん トマトかん セロリー にんにく パセリ | パイオン しお こしょう | 3.0 g |
| | パンかん | | | | | | | | | | | | | | |

○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。