5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】

				一			-	あか た もの	きいろ た もの	みどり た もの	<u></u>	エネルギー
В	給食なし	献立	小麦	ار ال	え 乳 び	かに	落花され	あかった。 赤の食べ物	意じるの 黄色の食べ物	みどり た 緑の食べ物	まょうみりょう	たんぱく質脂質
	φO						± 0.	, (体をつくる)	(熱や力のもと)	(体の調子をととのえる)	ma>k1-1	塩分
		ぎゅうにゅう ごはん		+	×		-	ぎゅうにゅう	こめ			708 Kcal
1		ぶたにくとあつあげのからに						なまあげ ぶたにく		ねぶかねぎ しょうが	しょうゆ さばぶし さけ みりん とうがらし	27.4 g 24.5 g
水		さんしょくあえ		t			Ī		さとう	だいこん ほうれんそう にんじん	しょうゆ す	1.5 g
		おちゃのはマフィン	×	×	×			ぎゅうにゅう たまご	ケーキミックスこ(こむぎこ	さとう だっしふんにゅう)	こなちゃ	
		ぎゅうにゅう	╁	╫	×	H	H	ぎゅうにゅう	くりかんろに さとう バター			
		たけのこずし		t		П	T	じゃこ	こめ さとう	たけのこ にんじん	す しょうゆ しお	624 Kcal
2		ちくわのごまあげ	×	Ļ			+	ちくわ たまご	こむぎこ あぶら ごま	さやいんげん しいたけ		26.0 g
木		しおこんぶあえ	+	f		Н	T	しおこんぶ	こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	キャベツ	しお	16.1 g 3.4 g
/ \		とんじる		ı		П	Ī	とうふ ぶたにく みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう	さばぶし	
		かしわもち©	+	+		Н	-	かしわもち (こしあん	こめこ さとう)	えのきたけ はねぎ		
		ぎゅうにゅう	T	t	×		Ť	ぎゅうにゅう				
7								ぎゅうにく	こめ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん	ケチャップ デミグラスソース	665 Kcal
		ハヤシライス	×							マッシュルーム グリンピース にんにく	ブイヨン ハヤシルウ ソース しょうゆ しお	21.7 g 19.4 g
火		じゃがいもサラダ							じゃがいも あぶら さとう	コーン きゅうり たまねぎ	す しお こしょう	
		ブルーベリーゼリー◎	╀	1	_		_	ブルーベリーゼリー(さとう	ブルーベリー かんてん)		
		ぎゅうにゅう ゆかりごはん			Î	Н	H	ぎゅうにゅう	こめ		ゆかり	627 Kcal
8		にくがんも						とりにく とうふ	あぶら でんぷん	ねぶかねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ さけ しお	31.1 g
7K		くきわかめのごまずあえ		-			-	くきわかめ あさり みそ あぶらあげ	すりごま さとう	キャベツ きゅうり だいこん しめじ えのきたけ	す しょうゆ	22.4 g
.,		あさりのみそしる						800 8-C 8030807		ねぶかねぎ	CIGISIU	3.2 g
		あまなつみかん								あまなつみかん		
		ぎゅうにゅう	╂	╀	×	Н	+	ぎゅうにゅう たまご ソーセージ	こめ あぶら	えだまめ	こなちゃ しょうゆ しお	647 Kcal
		おちゃのはチャーハン		×					260 801515	2/280	こしょう	24.1 g
9		かいそうサラダ						ツナ (まぐろ) かいそうミックス	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお からし	28.3 g 2.6 g
木		しずおかやさいスープ	×					ぶたにく	マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリー	ブイヨン しお こしょう	2.0
		レアチーズいちごあじ◎		t	×	П	Ť	レアチーズいちごあじ(クリーム	1 1チーズ さとう あぶら れんに		レモンかじゅう)	
		ぎゅうにゅう			×			ぎゅうにゅう				
10		しょくパン@	×	╁	×	Н	H	しょくパン こむぎこ だいず ぶたにく	ショートニング さとう じゃがいも でんぷん あぶら	だっしふんにゅう) たまねぎ トマトかん ピーマン	ケチャップ ブイヨン しょうめ	625 Kcal 31.4 g
		ぶたにくのトマトに						15/19	0 43 410 (7013)70 (8013) 5	トマトジュース	ソース しお こしょう	_
金		じゃことごまのサラダ						じゃこ	あぶら ごま さとう	だいこん キャベツ きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ しお	3.0 g
	±.0.	ニューサマーオレンジ	╀	1	_		_			ニューサマーオレンジ		
	用小 ・	ぎゅうにゅう さんさいごはん	╅	+	_	H	t	ぎゅうにゅう とりにく	こめ	さんさい	しょうゆ さけ しお	609 Kcal
13		ししゃもたつたあげ⊚	×	T			Ī	ししゃもたつたあげ(ししゃも	こむぎこ でんぷん さとう)		26.7 g
月		アーモンドあえ				H	H		あぶら アーモンドプードル アーモンド	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	23.8 g 3.3 g
,,			4	1			_		さとう		1.000	
		ぐだくさんみそしる グレープフルーツ	╅	╁	-	H	H	ぶたにく わかめ みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん グレープフルーツ	さばぶし	
		ぎゅうにゅう			×			ぎゅうにゅう				
		しょくパン©	×	+	×	Н	-	しょくパン こむぎこ いか ぎゅうにゅう	ショートニング さとう でんぷん あぶら	だっしふんにゅう)	コンソメ しお	587 Kcal 25.1 g
14		いかのイタリアあげ	\perp	1	×			עשטוכשט	2,0,0,0			24.7 g
火		フレンチサラダ	$+\mathbb{I}$	Ļ			-[**** ** ¬\'	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん		3.3 g
		ベーコンスープ		×				たまご ベーコン		たまねぎ にんじん ほうれんそう	フィヨン しょつゆ しお こしょう	
		もものかんづめ	11	L			ļ	M = 1 = 1		ももかん		
		ぎゅうにゅう ごはん	+	+	×		-	ぎゅうにゅう	こめ			642 Kcal
15	J+	さばのさらさあげ	<u>t</u> t	t			ⅎ	さば	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ カレーこ	28.7 g
水		いそかあえ	H				Ţ	のり + + = - - - - -	-z / > /	もやし キャベツ ほうれんそう	しょうゆ	23.5 g
N.		たまごスープ	_ [×				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 しお しょうゆ こしょう	2.3 g
		スイートピーン		1	×		Į	いんげんまめ とうにゅう	さとう バター		みりん	
		ぎゅうにゅう ごはん	+	-	×	H	t	ぎゅうにゅう	こめ			613 Kcal
16		にくどうふ	11	T			Ť	とうふ ぶたにく	さとう でんぷん	こまつな ねぶかねぎ にんじん	しょうゆ さばぶし	27.3 g
木		じゃがいものごまあえ	+	H	H		1		じゃがいも すりごま ごま	しょうが もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ	22.9 g 1.9 g
			+	1			-	エーブ	さとう			
		かたぬきチーズ© ぎゅうにゅう	+	╁	×		+	チーズ ぎゅうにゅう				
		こくとういりロールパン©	×	Ī	×		Į	こくとういりロールパン(こむぎこ こくとう ショートコ			585 Kcal
17		マカロニグラタン	×		×			とりにく チーズ だっしふんにゅう	あぶら	たまねぎ マッシュルーム	ブイヨン しお こしょう	21.7 g
	1	くきわかめとコーンのサラダ	11	1			ſ	くきわかめ	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	2.5 g
金		(01)/30000 200000									/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	
金		ポテトのこうみあえ	╁		╁			あおのり	じゃがいも ごま	ICNON	からし しお こしょう	

□	給食なし	献立	小麦	. OO :	乳 え び	かに	答だる	添の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や370もと)	またり 緑の食べ物	調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
			友は		0	ي عا	生み			(体の調子をととのえる)		
		ぎゅうにゅう		H	×			ぎゅうにゅう		Busia 7		000 14 1
		グリンピースごはん かつおとじゃがいもの	H	H	+	H	┢	かつお みそ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら	グリンピース しょうが	さけ しお しょうゆ	608 Kcal 30.6 g
20		ごまみそあえ							さとう ごま	0 0.0 0.0	00.5.7	19.8 g
月		しずおかやさいのおひたし と 給						かつおぶし		もやし チンゲンさい	しょうゆ	2.7 g
		おちゃのだんごじる (ng) ニューサマーオレンジ	Ш					とりにく おから わかめ	でんぷん	たけのこ たまねぎ ニューサマーオレンジ	さばぶし しょうゆ しお こしょう こなちゃ	
		ぎゅうにゅう		H	×	Ħ	+	ぎゅうにゅう				
		しょくパン@	×		×				ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		646 Kcal
21		ハかいりかきフげ						いか あおのり	ちゅうかめん(こむぎこ)	もやし キャベツ たまねぎ	ソース しお こしょう	
火		いかいりやきそば	^						あぶら	にんじん たけのこ しょうが グリンピース しいたけ		26.1 g 2.5 g
		とりにくとだいずのにこみ						だいず とりにく	さとう	さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん	
		ヨーグルト◎		H	×			ヨーグルト				
		ぎゅうにゅう		H	×	H	-	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん (こむぎこ)	もやし はくさい チンゲンさい	パイタン さけ さばぶし	626 Kcal
22		たんたんめん	×					151/212 \ 0) C	さとう ごまあぶら	はねぎ にんにく しょうが	しょうゆ トウバンジャン	28.1 g
		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	1	ほたて さとう こむぎこ)	19.9 g
水		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	す しょうゆ	2.7 g
		みかんのはなさくゼリー		H	_			ぎゅうにゅう とうにゅう かんてん	さとう	にんじん みかんかん	まっちゃ	
		ぎゅうにゅう		H	×	Ħ	+	ぎゅうにゅう こうにゅう カルマル	663	0713101310	8350	
		ごはん						-, -, -, -	こめ			588 Kcal
23		さわらのアーモンドやき		Ш				さわら	アーモンド さとう		しょうゆ みりん	30.9 g
木		キャベツとわかめのおひたし		H	-		-	じゃこ わかめ	じゃがいも ごまあぶら	キャベツ だいこん はくさい はねぎ	しょうゆ さばぶし	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	C40016 CX0010	にんじん	GIRIZIO	2.2 g
		オレンジ				Ħ				オレンジ		
		ぎゅうにゅう			×			ぎゅうにゅう				
0.4		チキンバーガー	×	H	×			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 でんぷん	だっしふんにゅう) キャベツ	しょうゆ みりん	625 Kcal 29.8 g
24		じゃがバター		H	×	H	+	2012	じゃがいも バター	キャハン	しお こしょう	29.6 g
金		だいずのつぶつぶスープ	T				T	だいず ベーコン	0,100,10	たまねぎ にんじん コーン	ブイヨン しお しょうゆ	1 1
				Ш						セロリー グリンピース	こしょう	
	大洲小	りんごゼリー◎ ぎゅうにゅう		H	_	+		りんごゼリー (りんご ぎゅうにゅう	りんごかじゅう さとう 	1	T	
	7(76-3)	ごはん		H		Ħ		وهاوها	こめ			612 Kcal
27		とりにくとカシューナッツの						とりにく	カシューナッツ でんぷん	たけのこ ピーマン しめじ	しょうゆ さけ	20.5 g
21		いためもの							あぶら さとう	にんじん しいたけ しょうが		22.0 g
月				H	_	H	-		ごまあぶら ごまあぶら	にんにく もやし キャベツ こまつな	しょうゆ す	1.5 g
		やさいのちゅうかあえ							Caming	にんじん	02709	
		あまなつみかんかん								あまなつみかんかん		
		ぎゅうにゅう		Ш	×			ぎゅうにゅう				
		しょくパン© いちごジャム©	×	H	×		-	しょくパン こむぎこ いちごジャム (ショートニング さとう さとう いちご	だっしふんにゅう)		605 Kcal 27.9 g
28		あじフライ	×	×	_	Ħ	_	あじ たまご	パンこ こむぎこ あぶら		しお こしょう	21.6 g
火		ボイルキャベツ								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 たけのこ しめじ	さばぶし しょうゆ しお	
		パイナップル		H	-	H	-			レタス パイナップル		
		ぎゅうにゅう	T	Ħ	×	T	╅	ぎゅうにゅう		71175270		
		ごはん							こめ			615 Kcal
29		さばハンバーグ	×	×				さば とうふ たまご	パンこ あぶら さとう	たまねぎ トマト しょうが		28.2 g
水		やさいのじゃこナッツあえ	₩	H	+	H	Ŧ	おから じゃこ かつおぶし	アーモンド	キャベツ きゅうり	こしょう しょうゆ	20.4 g 2.4 g
		みそしる	H	H		Ħ	t	みそわかめ	じゃがいも	たまねぎ	さばぶし	∠.⊤ 5
		ニューサマーオレンジ	Ш	Ц			Į			ニューサマーオレンジ		
		ぎゅうにゅう	ļ.	H	×			ぎゅうにゅう				
20		ごはん さばのみそやき	₩	H		+	H	さば みそ	こめ さとう あぶら		しょうゆ さけ	620 Kcal 34.4 g
30		おひたし	H	H			f	かつおぶし	CC7 001015	ほうれんそう キャベツ	しょうゆ	21.7 g
木		なっとう©	⋢	Ц			Ī	なっとう (だいず	タレ からし)			3.2 g
		かきたまじる	H	×	Г		Į	たまご	じゃがいも	たけのこ しめじ	さばぶし しょうゆ しお	
		オレンジ	₩	H	-	4	F	ギゅうにゅう		オレンジ		
		ぎゅうにゅう ロールパン©	×	H	<u>^</u>		F	ぎゅうにゅう 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
I		ポパイエッグ	T	×	×	Ħ	T	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
<u>.</u>		1011 - 100										1
31		ひじきサラダ		Ħ	T	T	Ī	ツナ (まぐろ) ひじき	あぶら さとう		す しょうゆ しお	29.9 g
31 金										にんじん	からし	3.0 g
								ツナ (まぐろ) ひじき だいす ベーコン	あぶら さとう じゃがいも あぶら		からし	3.0 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。(含52-6910) ○加工食品については、料理名の後ろに⑥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。