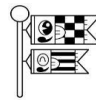


令和6年

5月 予定献立表



伊東市学校給食センター
【南中・北中・刈島中】

| 日 | 給食なし | 献立 | 赤の食べ物(1群・2群) (体をつくる) | | | | | 黄色の食べ物(5群・6群) (熱や力のもと) | | | 緑の食べ物(3群・4群) (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 | | | |
|------------|------|----------------|-------------------------|---|---|--------------|----------------|---------------------------|-----------|------------|------------------------------|-------|---------|-------|----------------------------|--------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| | | | 小麦 おは | 卵 | 乳 | えび | かにか | 大豆 きな | 小麦粉 | 油 | ごま | 野菜 | 果物 | | | 海藻 | | |
| 1 | 水 | 牛乳 | | | X | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | だけのご寿司 | | | | | | じゃこ | 米 | 砂糖 | だけのご | 人参 | | 酢 | しょうゆ | 塩 | 765 Kcal 32.0 g | |
| | | ちくわのごま揚げ | X | X | | | | ちくわ 卵 | 小麦粉 | 油 | ごま | | | | | | 19.6 g | |
| | | 塩昆布和え | | | | | | 塩昆布 | ごま油 | | | | | | | | 4.5 g | |
| | | 豚汁 | | | | | | 豆腐 豚肉 味噌 | じゃが芋 | こんにゃく | | 大根 | 人参 | ごぼう | さば節 | | | |
| かしわもち◎ | | | | | | かしわもち (こしあん) | 米粉 | 砂糖 | | | | | | | | | | |
| 2 | 木 | 牛乳 | | | X | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | | | | 米 | | | | | | | | | |
| | | 豚肉と厚揚げの辛煮 | | | | | | 生揚げ 豚肉 | 砂糖 | でん粉 | ごま油 | 根深ねぎ | しょうが | しょうゆ | さば節 | 酒 | 901 Kcal 29.6 g | |
| | | 三色和え | | | | | | | | 砂糖 | | ほうれん草 | 大根 | 人参 | しょうゆ | 酢 | 2.1 g | |
| お茶の葉マフィン | X | X | X | | | 牛乳 卵 | ケーキミックス粉 (小麦粉) | 砂糖 | 脱脂粉乳 | | | | 粉茶 | | | | | |
| 7 | 火 | 牛乳 | | | X | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | | | | 米 | | | | | | | | | |
| | | 鶏肉とカシューナッツの炒め物 | | | | | | 鶏肉 | カシューナッツ | でん粉 | ごま油 | だけのご | ピーマン | しめじ | しょうゆ | 酒 | 772 Kcal 24.8 g 26.4 g 1.9 g | |
| | | 野菜の中華和え | | | | | | | ごま油 | | | もやし | キャベツ | 小松菜 | しょうゆ | 酢 | | |
| 甘夏みかん缶 | | | | | | | | | | 甘夏みかん缶 | | | | | | | | |
| 8 | 水 | 牛乳 | | | X | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | 担々麺 | X | | | | | 豚肉 味噌 | 中華麺 (小麦粉) | 砂糖 | ごま油 | もやし | 白菜 | チンゲン菜 | パイタン | 酒 | さば節 | 804 Kcal 35.7 g |
| | | 桜えび入りシューマイ◎ | X | | X | | | 桜えび入りシューマイ (玉ねぎ) | たら | 桜えび | 豚脂 | でん粉 | ねぎ | 大豆粉 | しょうゆ | トウバンジャン | | 24.3 g |
| | | キャベツのナムル | | | | | | | ごま | ごま油 | | もやし | キャベツ | ほうれん草 | 酢 | しょうゆ | 3.7 g | |
| みかんの花咲くゼリー | | | | X | | | 牛乳 | 豆乳 | 寒天 | 砂糖 | | | みかん缶 | | | | | |
| 9 | 木 | 牛乳 | | | X | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | | | | 米 | | | | | | | | | |
| | | さばの味噌焼き | | | | | | さば 味噌 | 砂糖 | 油 | | | | しょうゆ | 酒 | | 759 Kcal 40.7 g | |
| | | おひたし | | | | | | かつお節 | | | | ほうれん草 | キャベツ | しょうゆ | | 25.0 g | | |
| | | 納豆◎ | | | | | | 納豆 (大豆) | タレ | からし | | | | | しょうゆ | | 4.0 g | |
| かきたま汁 | | X | | | | 卵 | じゃが芋 | | | だけのご | しめじ | | さば節 | しょうゆ | 塩 | | | |
| オレンジ | | | | | | | | | | オレンジ | | | | | | | | |
| 10 | 金 | 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 | | | | | | | |
| | | ポパイエッグ | | X | X | | | 卵 ベーコン | バター | | | ほうれん草 | | 塩 | こしょう | 844 Kcal 40.0 g | | |
| | | ひじきサラダ | | | | | | ツナ (まぐろ) ひじき | 油 | 砂糖 | | キャベツ | コーン | きゅうり | 酢 | しょうゆ | 塩 | 37.7 g |
| | | ミネストローネ | X | | | | | 大豆 ベーコン | じゃが芋 | マカロニ | 油 | 玉ねぎ | 人参 | トマト缶 | からし | こしょう | 4.1 g | |
| パイ缶 | | | | | | | | | | | | | パイ缶 | | | | | |
| 13 | 月 | 牛乳 | | | X | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | | | | 米 | | | | | | | | | |
| | | さばハンバーグ | X | X | | | | さば 豆腐 卵 | パン粉 | 油 | 砂糖 | 玉ねぎ | トマト | しょうが | ケチャップ | ソース | 塩 | 772 Kcal 34.5 g 24.2 g |
| | | 野菜のじゃこナッツ和え | | | | | | じゃこ かつお節 | アーモンド | | | キャベツ | きゅうり | | しょうゆ | | 3.2 g | |
| | | 味噌汁 | | | | | | 味噌 わかめ | じゃが芋 | | | キャベツ | 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 | | | | | | | | |
| 14 | 火 | 牛乳 | | | X | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | 黒糖入りロールパン◎ | X | | X | | | 黒糖入りロールパン (小麦粉) | 黒糖 | ショートニング | 砂糖 | 脱脂粉乳 | | | | | | |
| | | マカロニグラタン | X | | X | | | 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 | マカロニ | 小麦粉 | バター | 玉ねぎ | マッシュルーム | ブイヨン | 塩 | こしょう | 757 Kcal 30.1 g 27.4 g | |
| | | 華わかめとコーンのサラダ | | | | | | 華わかめ | 油 | 砂糖 | | キャベツ | コーン | きゅうり | 酢 | しょうゆ | 塩 | 3.4 g |
| | | ポテトの香味和え | | | | | | 蕎麦のり | じゃが芋 | ごま | | | | | 塩 | こしょう | | |
| オレンジ | | | | | | | | | | オレンジ | | | | | | | | |
| 15 | 水 | 牛乳 | | | X | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | | | | 米 | | | | | | | | | |
| | | 肉豆腐 | | | | | | 豆腐 豚肉 | 砂糖 | でん粉 | | 小松菜 | 根深ねぎ | 人参 | しょうゆ | さば節 | 754 Kcal 32.6 g 26.2 g | |
| | | じゃが芋のごまあえ | | | | | | | じゃが芋 | すりごま | ごま | もやし | きゅうり | 人参 | 酢 | しょうゆ | 2.3 g | |
| | | 型抜きチーズ◎ | | | X | | | チーズ | | | | | | | | | | |
| 16 | 木 | 牛乳 | | | X | | | 牛乳 | | | | | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | | | | 米 | | | | | | | | | |
| | | さばのさらさら揚げ | | | | | | さば | でん粉 | 油 | | しょうが | | しょうゆ | カレー粉 | | 818 Kcal 35.9 g | |
| | | 磯香和え | | | | | | のり | | | | もやし | キャベツ | ほうれん草 | しょうゆ | | 28.6 g | |
| | | たまごスープ | | X | | | | 卵 鶏肉 | でん粉 | | | 玉ねぎ | 小松菜 | 人参 | チンタン | 塩 | しょうゆ | 3.1 g |
| スイートピーン | | | X | | | いんげん豆 豆乳 | 砂糖 | バター | | | | | みりん | | | | | |
| 17 | 金 | 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 | | | | | | | |
| | | いかのイタリア揚げ | | | X | | | いか 牛乳 | でん粉 | 油 | | | | | コンソメ | 塩 | 753 Kcal 31.3 g 29.4 g | |
| | | フレンチサラダ | | | | | | | 油 | 砂糖 | | キャベツ | きゅうり | 人参 | 酢 | 塩 | こしょう | 4.3 g |
| | | ベーコンスープ | X | X | | | | 卵 ベーコン | マカロニ | | | 玉ねぎ | 人参 | ほうれん草 | ブイヨン | しょうゆ | 塩 | こしょう |
| 桃の缶詰 | | | | | | | | | | 桃缶 | | | | | | | | |

