

日	給食なし	こん だて 献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	あか た もの 赤の食べ物 からだ (体をつくる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 ねつ ちから (熱や力のもと)	みどり た もの 緑の食べ物 からだ ちようし (体の調子をととのえる)	調味料 ちようりよう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
18月		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				663 Kcal
		ごはん								こめ			27.0 g
		ふたにくとあつあげのちゅうかいため							なまあげ ふたにく	あぶら でんぷん さとう	ピーマン しめじ たけのこ あかびーつ しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース さけ	22.8 g
		もやしナムル スイートピー				X			いんげんまめ ぎゅうにゅう	さとう パター	ごま ごまあぶら もやし ほうれんそう	しょうゆ す みりん	1.6 g
19火		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				725 Kcal
		しらすごはん							しらす わかめ	こめ			28.4 g
		にんじんごろものおさかなソテー ブロッコリーのサラダ				X			さば チーズ	でんぷん あぶら あぶら さとう	にんじん ブロッコリー コーン	しお こしょう す しょうゆ しお	24.7 g
		にらにくじゃが みかん							ふたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にら しょうが みかん	しょうゆ さけ みりん	2.1 g
20水		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				677 Kcal
		メロンパン	X			X			だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートング		しお	21.8 g
		ポークビーンズ							ふたにく いんげんまめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん トマトかん	ケチャップ ブイオン ソース	23.5 g
		パリパリかいそうサラダ	X						かいそう	はるまきのかわ あぶら ごまあぶら	キャベツ きゅうり コーン	す しょうゆ しお こしょう	2.2 g
21木		あんにと豆腐			X				ぎゅうにゅう かんてん	さとう	みかんかん バインかん ももかん		715 Kcal
		ぎゅうにゅう ごはん			X				ぎゅうにゅう	こめ			34.4 g
		マーボー豆腐					X		とうふ ふたにく えび みそ	さとう あぶら でんぷん	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん オイスターソース さけ トウガラシ	25.3 g 2.7 g
		キャベツとわかめのおひたし ことうくるみ							しらす わかめ だいす		キャベツ	しょうゆ	
22金		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				699 Kcal
		ソフトめん	X						ソフトめん				26.8 g
		アイランドルビーミートソース	X			X			ふたにく チーズ	こむぎこ あぶら	たまねぎ トマト にんじん セロリー マッシュルーム パセリ	ブイオン ケチャップ ソース デミグラスソース しお	21.9 g 3.3 g
		わかめとコーンのサラダ いちじくむしパン		X		X			まぐろ わかめ とうにゅう(だっしふんにゅう)	あぶら さとう (さとう) (こむぎこ)	きゅうり コーン キャベツ にんじん	す しょうゆ からし (しお)	
25月	東小	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				653 Kcal
		ごはん								こめ			21.2 g
		しろみざかなとカシューナッツ のいためもの							(フカ) でんぷん) かシューナッツ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	ただのこ しめじ にんじん しょうが にんにく	しょうゆ さけ	18.9 g	
		じゃがいものそめに マンゴーゼリー							かんてん さとう	じゃがいも さとう	マンゴーかん	しょうゆ	1.4 g
26火	大池小 6年	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				698 Kcal
		ごはん								こめ			24.8 g
		にくとうふ							とうふ ふたにく	さとう でんぷん	こまつな ねぎ にんじん しょうが	しょうゆ さばぶし	24.3 g
		かぼちゃのアーモンドあげ おひたし りんご	X						アーモンド こむぎこ あぶら でんぷん	かぼちゃ	ほうれんそう キャベツ りんご	しお しょうゆ	1.5 g
27水	大池小 6年	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				650 Kcal
		しゃくパン	X		X				だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートング		しお	27.1 g
		じゃがいものミートグラタン	X			X			ふたにく チーズ	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	ケチャップ デミグラスソース ソース しお こしょう	3.9 g
		じゃことごまのサラダ ほうれんそうのスープ							しらす	あぶら ごま さとう	だいこん キャベツ もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	
28木	東小 3,4組 南小	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				633 Kcal
		ごはん								こめ			26.9 g
		にこみおでん			X				うすらのたまご (たら) こんぶ	さといも こんにゃく さとう	だいこん にんじん	さばぶし しょうゆ しお	16.9 g
		ごまあえ なっとう◎ バイナッブル							なっとう	ごま さとう	はくさい ほうれんそう	しょうゆ タレ からし	2.7 g
29金	南小	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				644 Kcal
		ドッグパン(パン)	X		X				だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートング		しお	23.1 g
		ドッグパン(フランクフルト) ドッグパン(キャベツ)							フランクフルト	あぶら	キャベツ	ケチャップ ソース からし しお こしょう	28.3 g
		まつばあげ チンゲンサイのクリームスープ	X			X			ベーコン だっしふんにゅう	さつまいも あぶら こむぎこ パター	カゲツイ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	しお ブイオン しお こしょう	3.7 g
	グレープフルーツ										グレープフルーツ		

○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。

※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 (<http://www.ito-school.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。