

令和6年

6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	小麦 そば	卵	乳	えび	かに	ろくに	生花	生み	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 糖質 塩分	
3月		牛乳			X						牛乳				748 Kcal 36.9 g 25.5 g 4.2 g	
		ご飯									米					
		さばのアーモンド焼き									さば	アーモンド 砂糖		しょうゆ みりん		
		おかか和え									ちくわ かつお節		キャベツ 人参	しょうゆ		
		荳わかめと卵のスープ			X						卵 鶏肉	でん粉	玉ねぎ 小松菜 人参	チンタン しょうゆ 塩		
	グレープフルーツ									荳わかめ		えのきたけ	こしょう			
4月		牛乳			X						牛乳				780 Kcal 41.0 g 33.4 g 4.3 g	
		ロールパン◎	X		X						ロールパン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			
		スペイン風オムレツ			X	X					卵 ハム 脱脂粉乳	じゃが芋 油 バター	玉ねぎ トマト グリル・ス	塩 こしょう		
		わかめとコーンのサラダ									ツナ(まぐろ) わかめ	油 砂糖	コーン きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ 塩		
		アートソッパ									大豆 ひよこ豆 ベーコン		人参	からし		
	パイナップル											玉ねぎ さやいんげん	パイナップル 塩 こしょう			
5月		牛乳			X						牛乳				778 Kcal 36.5 g 23.5 g 3.3 g	
		カレー南蛮	X								鶏肉	うどん(小麦粉) でん粉	玉ねぎ 根深ねぎ 人参	しょうゆ さば節 酒		
		ちくわの磯辺揚げ	X	X							ちくわ 卵 青のり	油 小麦粉	しいたけ	みりん カレー粉 塩		
		ゆかり和え												キャベツ きゅうり		ゆかり 塩
		冷凍みかん												みかん		
6月		牛乳			X						牛乳				817 Kcal 32.2 g 24.9 g 2.1 g	
		ご飯									米					
		家常豆腐									生揚げ 豚肉	砂糖 でん粉 油	根深ねぎ たけのこ 人参	しょうゆ バイタン		
		小松菜サラダ									ハム	砂糖 ごま油	しょうが しいたけ	とうがらし		
		抹茶蒸しパン	X		X						ケーキミックス粉(小麦粉) 豆乳	脱脂粉乳 砂糖)	小松菜 もやし	しょうゆ 酢		
	抹茶蒸しパン											栗甘露煮	抹茶			
7月		牛乳			X						牛乳				763 Kcal 33.4 g 30.6 g 4.1 g	
		食パン◎	X		X						食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			
		チーズ入りピーンズクロック	X	X	X						豚肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳 卵	じゃが芋 油 パン粉 マッシュポテト 小麦粉	玉ねぎ	塩 こしょう		
		ポイルキャベツ												キャベツ		ソース
		もずくスープ									鶏肉 もずく		玉ねぎ えのきたけ キャベツ	パイナップル しょうゆ 塩		
	オレンジ												トマト 人参	こしょう		
	オレンジ												オレンジ			
10月		牛乳			X						牛乳				821 Kcal 37.7 g 24.0 g 3.4 g	
		ご飯									米					
		和風ハンバーグ	X	X							豚肉 鶏肉 卵	パン粉 砂糖 油	根深ねぎ ごぼう しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう		
		粉ふき芋										でん粉	しょうが			
		すけちか汁									生揚げ	じゃが芋	パセリ	塩		
	すいか											大根 えのきたけ	さば節 しょうゆ 塩			
	すいか											人参 ごぼう 根深ねぎ				
	すいか												すいか			
11月		牛乳			X						牛乳				758 Kcal 33.4 g 30.3 g 4.7 g	
		食パン◎	X		X						食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			
		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	玉ねぎ 人参 にんにく	ケチャップ デミグラスソース		
		ツナサラダ									ツナ(まぐろ)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	ソース 塩 こしょう		
		静岡野菜スープ									豚肉		玉ねぎ キャベツ 人参	酢 塩 からし		
	ニューサマーオレンジ											トマト セロリー	パイナップル しょうゆ 塩			
	ニューサマーオレンジ												ニューサマーオレンジ			
12月		牛乳			X						牛乳				749 Kcal 34.8 g 24.3 g 3.4 g	
		ご飯									米					
		さばのスタミナ焼き									さば	油 砂糖	にんにく しょうが	しょうゆ みりん		
		カラフルひじき炒め									豚肉 ひじき	春雨 砂糖 油	人参 キムチ 黄ピーマン	みりん しょうゆ 塩		
		具だくさん味噌汁									豚肉 味噌	じゃが芋	ピーマン	こしょう		
	メロン												キャベツ 人参 しめじ	さば節		
	メロン												メロン			
13月	南中 1,2年 特支 北中 刈島中	牛乳			X						牛乳				765 Kcal 33.1 g 22.5 g 3.3 g	
		わかめご飯									わかめ	米				
		いかの竜田揚げ									いか	でん粉 油	しょうが	しょうゆ		
		アーモンド和え										アーモンドブードル	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ		
		田舎汁									生揚げ 味噌	こんにゃく 油	大根 人参 ごぼう	さば節		
	国産レモンゼリー◎									国産レモンゼリー(砂糖 水あめ レモン果汁)		さやいんげん				
14月		牛乳			X						牛乳				748 Kcal 26.5 g 30.0 g 2.5 g	
		ロールパン◎	X		X						ロールパン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			
		焼きそば	X								豚肉 青のり	中華麺(小麦粉) 油	キャベツ 玉ねぎ もやし	ソース 塩 こしょう		
		ピーンズサラダ									大豆	油 砂糖	人参 たけのこ グリル・ス	酢 塩 こしょう		
		フルーツヨーグルト和え				X					ヨーグルト		しょうが しいたけ	からし		
	牛乳			X						牛乳						
	ご飯										米					
	麻婆豆腐				X					豆腐 豚肉 えび	砂糖 でん粉 油	キャベツ 人参 しいたけ	しょうゆ バイタン みりん			
	キャベツとじゃこの酢醤油和え									じゃこ		しょうが にんにく	みりん とうがらし			
	ちんすこう	X									小麦粉 油 砂糖	キャベツ	しょうゆ 酢			
	ちんすこう										ごま		塩			

日	給食なし	献立	小麦 そば	卵	えび	かに	落花生	アレルギー その他	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	
18 火		牛乳		X					牛乳				796 Kcal	
		食パン◎	X	X					食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		34.4 g	
		ポトフ							ウィンナー 鶏肉 ベーコン	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	ブイヨン しょうゆ 塩 酒 こしょう	36.1 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 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	3.8 g	
		黒糖くるみ						X	大豆	くるみ 砂糖 でん粉 油 黒砂糖		塩		
19 水		牛乳		X					牛乳				823 Kcal	
		ご飯								米			41.3 g	
		さけの塩焼き							塩さけ			塩	27.1 g	
		辛子和え							ハム	春雨 こま 砂糖	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢 からし	3.9 g	
		しらすのかきたま汁		X					卵 しらす	でん粉	玉ねぎ 葉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩		
	みかんタルト◎	X	X					みかんタルト(小麦粉)	牛乳 大豆 マーガリン	卵 砂糖	みかん果汁 米粉)			
20 木	南中 特支 対島中 特支	牛乳		X					牛乳				750 Kcal	
		桜えびのカレーピラフ		X	X				桜えび	米 バター こま 油	玉ねぎ グリンピース	しょうゆ 酒 塩 みりん カレー粉	33.5 g	
		ヤンニョムかつお							かつお	じゃが芋 でん粉 油 砂糖	にら にんにく	ケチャップ ツマミツミ みりん しょうゆ トマトソース	24.8 g	
		チンゲン菜のスープ							ベーコン		チンゲン菜 人参	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	3.7 g	
		みかんゼリー◎							みかんゼリー(みかん果汁)	水あめ 砂糖)				
21 金	南中 特支 対島中 特支	牛乳		X					牛乳				749 Kcal	
		お茶アンパン	X	X					緑茶粉入りロールパン(あずき)	小麦粉 ショートニング 栗甘露煮 砂糖	砂糖 脱脂粉乳 緑茶)	塩	33.1 g	
		チンゲン菜と肉団子の クリームスープ	X	X	X				鶏肉 卵 脱脂粉乳	小麦粉 バター パン粉	玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 人参	ブイヨン 塩 こしょう	23.6 g	
		マセドアンサラダ							ハム	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり 人参	酢 塩 こしょう からし	3.6 g	
		メロン									メロン			
24 月		牛乳		X					牛乳				836 Kcal	
		ご飯								米			28.3 g	
		鶏肉の唐揚げ							鶏肉	油 でん粉		しょうが	しょうゆ	
		三色和え								砂糖	大根 ほうれん草 人参	酢 しょうゆ	25.4 g	
		ラビオリスープ	X						ラビオリ(小麦粉)	油 豚肉 パン粉 ごま油	玉ねぎ) 人参 たけのこ 葉ねぎ もやし しいたけ	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	3.4 g	
	桃の缶詰										桃の缶詰			
25 火		牛乳		X					牛乳				773 Kcal	
		食パン◎	X	X					食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		31.6 g	
		鶏肉と野菜のピーナッツ和え					X		鶏肉 ちくわ	じゃが芋 でん粉 砂糖 油 ピーナッツ	人参 たけのこ さやいんげん しょうが	しょうゆ	30.1 g	
		茎わかめの和え物							茎わかめ	油 砂糖	きゅうり コーン	酢 しょうゆ	3.8 g	
		ヨーグルト◎		X					ヨーグルト					
26 水		牛乳		X					牛乳				887 Kcal	
		カレーライス	X						豚肉	米 じゃが芋 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが	ブイヨン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレー粉 塩	33.0 g	
		大豆と小魚のアーモンド和え							大豆 煮干し	アーモンド 砂糖 油 でん粉		しょうゆ	30.2 g	
		グレープフルーツ									グレープフルーツ		2.9 g	
27 木		牛乳		X					牛乳				752 Kcal	
		ご飯								米			36.8 g	
		焼きししゃも							ししゃも干物			ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	22.6 g
		磯香和え							のり				3.3 g	
		納豆◎							納豆(大豆)	タレ からし)				
		ごま味噌汁							豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋 こま すりごま	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節		
	オレンジ										オレンジ			
28 金		牛乳		X					牛乳				764 Kcal	
		食パン◎	X	X					食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		31.3 g	
		みかんジャム◎							みかんジャム(砂糖)	みかん みかん果汁)			27.1 g	
		ホークピーンズ	X	X					牛乳 豚肉 いんげん豆	じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶	ケチャップ ブイヨン ソース 赤ワイン 塩 こしょう	3.5 g	
		ひじきとコーンのサラダ							ツナ(まぐろ) ひじき	油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし		
	パイン缶										パイン缶			

○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。

※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。(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。



給食センターホームページ

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



食育とは

様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むこと

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ