

12月 よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【東小・川奈小・大池小・南小・旭小】

日	給食なし	献立	小麦	卵	乳	花生	えび	かに	あか	た	もの	きいろ	た	もの	みどり	た	もの	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
									赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物									
									(体をつくる)			(熱や力のもと)			(体の調子をととのえる)					
2月		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう										680 Kcal	
		ごはん										こめ						28.1 g		
		さばのいとうやき							さば	みそ		さとう			たまねぎ	たけのこ	しめじ	みりん	しょうゆ	しお
		きのみあえ										アーモンド	さとう	くるみ	はくさい	もやし		しょうゆ		2.9 g
		たぬきじる							なまあげ	みそ		こんにゃく			だいこん	にんじん	ごぼう	さばぶし		
		オレンジゼリー							かんてん			さとう			みかんかじゅう					
3火		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう										733 Kcal	
		ふゆやさいかレー(ごはん)										こめ						26.0 g		
		ふゆやさいかレー(く)	x						ぶたにく			じゃがいも	こむぎこ	あぶら	たまねぎ	かぶ	ブロッコリー	パイヨン	加へん	ソース
		だいすどごさかなのP-モードあえ							だいす	にほし		アーモンド	でんぷん	あぶら				しょうゆ		2.7 g
		もやしのサラダ										あぶら			キャベツ	もやし	きゅうり	しょうゆ	す	しお
		ヤクルト◎							(だっしぷんにゅう)			(さとう)								
4水		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう										589 Kcal	
		しょくパン	x						だっしぷんにゅう			こむぎこ	さとう	ショートニング				しお	27.7 g	
		おさかなハンバーグ	x	x					いか	いさき	さば	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	
		じゃがバター										じゃがいも	バター					しお	3.2 g	
		やさいスープ							ベーコン			じゃがいも			たまねぎ	キャベツ	にんじん	パイヨン	しょうゆ	しお
		パイナップル													パイナップル			こしょう		
5木	栗小	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう										632 Kcal	
	大池小	ごはん										こめ						27.3 g		
	2年	きんぴらエッグ							たまご	ぶたにく	(たら)	さとう	あぶら	(でんぷん)	ごぼう	にんじん		しょうゆ	(みりん)	(しお)
		はくさいのおひたし							かつおぶし						はくさい	ほうれんそう		しょうゆ		18.7 g
		かおりみそしる							とうふ	みそ	あぶらあげ	じゃがいも			にんじん	ごぼう	はねぎ	さばぶし		2.6 g
		みかん							のり						みかん					
6金		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう										609 Kcal	
		あんかけうどん(うどん)	x									うどん						30.8 g		
		あんかけうどん(つゆ)							とりにく	(たら)		さとう	でんぷん	あぶら	はくさい	にんじん	しめじ	しょうゆ	さけ	みりん
		こんぶまめ							だいす	こんぶ		さとう			はねぎ	しいたけ		さばぶし	こんぶ	(しお)
		いそかあえ							のり						キャベツ	ほうれんそう	もやし	しょうゆ		15.4 g
		りんご													りんご			しょうゆ		3.4 g
9月		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう										616 Kcal	
		ごはん										こめ						26.7 g		
		かじょうとうふ							なまあげ	ぶたにく		さとう	でんぷん	あぶら	ねぎ	たけのこ	にんじん	しょうゆ	パイタン	さけ
		くきわかめとたまごのスープ							たまご	とりにく	わかめ	でんぷん			たまねぎ	にんじん	こまつな	チンタン	しょうゆ	しお
		みかん													みかん			こしょう		2.5 g
		みかん																		
10火		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう										640 Kcal	
		しょくパン	x						だっしぷんにゅう			こむぎこ	さとう	ショートニング				しお	28.2 g	
		チリコンカン							だいす	ぶたにく		あぶら			たまねぎ	にんにく		ケチャップ	ソース	しお
		マセドアンサラダ							ハム			じゃがいも	あぶら	さとう	きゅうり	にんじん		す	しお	こしょう
		はくさいスープ							ベーコン						はくさい	にんじん	しいたけ	チンタン	しょうゆ	しお
		グレープゼリー							かんてん			さとう			ぶどうかじゅう			こしょう		3.3 g
11水		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう										628 Kcal	
		ひじきごはん							とりにく	あぶらあげ	ひじき	こめ	さとう		にんじん	しいたけ		しょうゆ	さけ	
		いかのさらさあげ							いか			でんぷん	あぶら					しょうゆ	カレーこ	
		アーモンドあえ										アーモンド	アードル	さとう	こまつな	はくさい	もやし	しょうゆ		19.5 g
		きのこじる							とうふ	みそ		さといも			なめこ	しめじ	えのき	さばぶし		3.0 g
		パイナップル													パイナップル					

日	給食なし	献立	成分					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
			小麦	そば	卵	乳	落花生					
12月	東小 1~4年	ぎゅうにゅう ロールパン			X		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	649 Kcal	
		しすおかぎゅうのビーフシチュー	X		X		ぎゅうにく	じゃがいも バター こんぶ さとう あぶら	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	ケチャップ ブイヨン デミグラスソース ソース しょうゆ ワイン しお	256 g 23.5 g 3.2 g	
		かいそうサラダ					まぐろ かいそう	あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン	す しょうゆ しお からし		
		りんごとくりのむしパン	X		X		とうにゅう (だっしふんにゅう)	(こむぎこ) (さとう) A-砂糖 くりのかんろに	りんごかん	(しお)		
13日		ぎゅうにゅう ごはん			X		ぎゅうにゅう	こめ			678 Kcal	
		わかめとしらすのふりかけ◎					(わかめ) (しらす) (のり)	(こま) (さとう)	(うめし) (しそ)	(しお) (しょうゆ)	30.4 g	
		ふたにくとあつあげのからし					なまあげ ふたにく	でんぷん さとう ごまあぶら	ねぎ しょうが	しょうゆ みりん さばぶし さけ とうがらし	23.7 g 2.4 g	
		かきたまじる りんご			X		たまご	じゃがいも	たけのこ はくさい こまつな しいたけ りんご	しょうゆ さばぶし しお		
16日		ぎゅうにゅう ごはん			X		ぎゅうにゅう	こめ			636 Kcal	
		あげぎょうざのやさいあんかけ	X				(ふたにく) (だいず)	あぶら さとう でんぷん (こむぎこ)	もやし えのき にんじん しめじ たまねぎ はねぎ (キャベツ) (たけのこ) (にら) (しょうが) (にんにく)	しょうゆ みりん さばぶし	22.9 g 18.9 g 2.4 g	
		ごまみそじる グレープフルーツ					とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも ごま	ごぼう にんじん はねぎ グレープフルーツ	さばぶし		
		ぎゅうにゅう しょくパン	X		X		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	606 Kcal	
17日		やきそば	X				ふたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ クリンピース しょうが しいたけ	ソース しお こしょう	25.0 g 21.9 g 3.4 g	
		うすらたまごととりだんごスープ			X		うすらたまご とりにく とうふ	でんぷん	たまねぎ ほうれんそう はねぎ しょうが	チンタン しお こしょう		
		フルーツヨーグルトあえ			X		ヨーグルト		みかんかんパイかん おうとうかん			
		ぎゅうにゅう ごはん			X		ぎゅうにゅう	こめ			620 Kcal	
18日	大池小 1,2,3,4,5年	やきししゃも					(ししゃも)			(しお)	30.3 g	
		きゃべつとじゃこのおひたし					じゃこ かつおぶし		キャベツ	しょうゆ	18.5 g	
		けんちんじる					とうふ ふたにく	さといも こんにゃく あぶら	だいこん ごぼう にんじん はねぎ	しょうゆ さばぶし しお	2.7 g	
		なっとう◎ オレンジ					なっとう		オレンジ	なっとうのたれ からし		
19日	大池小	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					
	南小 1~4年	くりいりアンパン (ロールパン)	X		X		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	605 Kcal	
		くりいりアンパン (あんこ)					あずき	くり さとう		しお	24.1 g	
		きびなごフライ◎	X				(きびなご)	(パンこ) (ごま) (こめこ) (こむぎこ) あぶら			20.2 g 2.8 g	
		ポイルキャベツ ほうれんそうのスープ					ベーコン	じゃがいも	キャベツ ほうれんそう キャベツ	ソース ブイヨン しょうゆ しお こしょう		
	いちごミルクデザート◎			X	X	(にゅう) (りんご) (たまご)	(さとう)	(いちご) (かじゅう)				
20日	南小 1~4年	ぎゅうにゅう ごはん			X		ぎゅうにゅう	こめ			708 Kcal	
		さばのごまやき					さば みそ	ごま さとう	にんにく	さけ みりん とうがらし	26.8 g	
		カラフルひじきいため					ふたにく ひじき (こんぶ)	はるさめ あぶら さとう	ピーマン きピーマン にんじん (はくさい) (だいこん) (にら) (ねぎ) (にんにく) (しょうが)	みりん しょうゆ しお こしょう (とうがらし)	21.0 g 2.6 g	
		しょうじんじる					とうふ	さといも こんにゃく あぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	さばぶし しょうゆ しお		
		ふかししいち						さつまいも				
23日	東小	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					
	川奈小	ターメリックライス						こめ		しお カレーこターメリック	674 Kcal	
	南小 1,2,3,4,6年	タンドリーチキン			X		とりにく ヨーグルト	あぶら	にんにく レモンかじゅう	ケチャップ ワイン しお カレーこ こしょう	28.7 g 23.3 g	
	旭小 1~3年	じゃことごまのサラダ					じゃこ	ごま あぶら 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	3.3 g	
		かぶのスープ さつまいものチーズケーキ	X	X	X		チーズ たまご	さつまいも こむぎこ さとう	かぶ にんじん こまつな しめじ	ブイヨン しょうゆ しお こしょう しお		

○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。