

12月 予定献立表



日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	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
2月		牛乳				X				牛乳				771 Kcal
		ご飯									米			32.6 g
		家常豆腐								生あげ 豚肉	砂糖 でん粉 油	ねぎ 筍 人参 椎茸 生姜	しょうゆ バイタン 酒 唐辛子	23.5 g
		茸わかめと卵のスープ			X					卵 鶏肉 茸わかめ	でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	3.3 g
3火		みかん										みかん		
		牛乳				X				牛乳				767 Kcal
		食パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩	36.2 g
		お魚ハンバーグ	X		X					いか いさき さば 豆腐 卵 味噌	パン粉 油 砂糖	玉ねぎ トマト 生姜 椎茸	ケチャップ ソース	27.1 g
		じゃがバター				X					じゃが芋 バター		塩	4.4 g
		野菜スープ								ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリー	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
4水	対島中	牛乳				X				牛乳				
		冬野菜カレー (ご飯)									米			917 Kcal
		冬野菜カレー (具)	X							豚肉	じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ かぶ ブロッコリー 人参 生姜 にんにく	ブイヨン 加ゆ ソース しょうゆ 塩 カレー粉	32.0 g
		大豆と小魚のアーモンド和え								大豆 にぼし	アーモンド でん粉 油 砂糖		しょうゆ	29.7 g
		もやしサラダ									油		キャベツ もやし きゅうり	しょうゆ 酢 塩 からし
5木	南中 特支	牛乳				X				牛乳				
		栗入りアンパン (ロールパン)	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩	777 Kcal
		栗入りアンパン (あんこ)								小豆	栗 砂糖		塩	31.0 g
		きびなごフライ◎	X							(きびなご)	(パン粉) (ごま) (米粉) (小麦粉) 油			24.5 g
		ポイルキャベツ										キャベツ	ソース	3.8 g
6金		ほうれん草のスープ								ベーコン	じゃが芋	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		いちごミルクデザート◎			X	X				(乳) (練乳) (卵)	(砂糖)	(いちご果汁)		
		牛乳				X				牛乳				870 Kcal
		ご飯									米			32.2 g
		さばのごま焼き								さば 味噌	ごま 砂糖	にんにく	酒 みりん とうがらし	24.7 g
		カラフルひじき炒め								豚肉 ひじき (昆布)	春雨 油 砂糖	ピーマン 黄ピーマン 人参 (白菜) (大根) (にら) (ねぎ) (にんにく) (生姜)	みりん しょうゆ 塩 こしょう (とうがらし)	3.3 g
9月		牛乳				X				豆腐	里芋 こんにゃく 油	大根 ごぼう 人参 ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	
		ふかし芋									さつま芋			
		牛乳				X				牛乳				854 Kcal
		ご飯									米			34.3 g
		さばの伊東焼き								さば 味噌	砂糖	玉ねぎ 筍 しめじ 生姜	みりん しょうゆ 塩 こしょう	25.2 g
10火		木の実和え									アーモンド 砂糖 くるみ	白菜 もやし ほうれん草	しょうゆ	3.7 g
		たぬき汁								生揚げ 味噌	こんにゃく	大根 人参 ごぼう 栗ねぎ	さば節	
		オレンジゼリー								寒天	砂糖	みかん果汁		
		牛乳				X				牛乳				
		ひじきご飯								鶏肉 油揚げ ひじき	米 砂糖	人参 椎茸	しょうゆ 酒	778 Kcal
11水		いかのさらさら揚げ								いか	でん粉 油		しょうゆ カレー粉	39.8 g
		アーモンド和え								アーモンド アーモンド スライス	砂糖	小松菜 白菜 もやし	しょうゆ	23.7 g
		きのこ汁								豆腐 味噌	里芋	なめこ しめじ えのき 栗ねぎ	さば節	3.9 g
		パイナップル										パイナップル		
		牛乳				X				牛乳				803 Kcal
	食パン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩	36.0 g	
	チリコンカン								大豆 豚肉	油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう タバスコ	29.3 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 しょうゆ からし	4.5 g	
	白菜スープ								ベーコン		白菜 人参 椎茸	チンタン しょうゆ 塩 こしょう		
	グレーゼリー								寒天	砂糖	ぶどう果汁			

ふるさと給食

日	給食なし	献立					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 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		小麦	そば	卵	乳	かにか	小麦	そば	卵	乳	かにか	小麦	そば	卵	乳			かにか
12月	南中特支				X		牛乳											868 Kcal
							ご飯				米							38.1 g
							わかめとしらすのふりかけ◎				(わかめ) (しらす) (のり)	(ごま) (砂糖)	(うめほし) (しそ)	(塩) (しょうゆ)				28.9 g
							豚肉と厚揚げの辛煮				生揚げ 豚肉	でん粉 砂糖 ごま油	ねぎ 生姜	しょうゆ みりん さば節				3.0 g
							かきたま汁			X	卵	じゃが芋	筍 白菜 小松菜	しょうゆ さば節 塩				
13日							りんご							りんご				
							牛乳			X	牛乳							854 Kcal
			X			X	ロールパン			X	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩				32.7 g
			X			X	静岡牛のビーフシチュー				牛肉	じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 パセリ	ケチャップ ブイヨン				29.2 g
							海藻サラダ				まぐろ 海藻	油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参	酢 しょうゆ 塩				4.6 g
16日							りんご栗の蒸しパン	X			X	豆乳 (脱脂粉乳)	(小麦粉) (砂糖) アーモンド 栗の甘露煮	りんご缶	(塩)			
							牛乳			X	牛乳							764 Kcal
							しらすのカレーピラフ				X	しらす	米 バター ごま	玉ねぎ グリルピーズ	酒 しょうゆ 塩			30.3 g
			X				ホーク包子					(豚肉)	(小麦粉) (でん粉) (パ)粉 (ごま油) (砂糖)	(キャベツ) (玉ねぎ) (筍) (椎茸)	(しょうゆ) (塩)			17.8 g
							ほうれん草と豆腐のスープ			X	豆腐 卵 豚肉	でん粉	ほうれん草 人参 椎茸	しょうゆ 塩 さば節				4.0 g
17日							カルピスゼリー			X	カルピス 寒天	砂糖						
							牛乳			X	牛乳							768 Kcal
							焼きししゃも				(ししゃも)			(塩)				36.5 g
							きゃべつとじゃこのおひたし				じゃこ かつお節			キャベツ	しょうゆ			21.5 g
							けんちん汁				豆腐 豚肉	里芋 こんにゃく 油	大根 ごぼう 人参	しょうゆ さば節 塩				3.4 g
							納豆◎				納豆			納豆のたれ	からし			
18日							オレンジ							オレンジ				
							牛乳			X	牛乳							762 Kcal
			X			X	食パン			X	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩				32.0 g
			X				焼きそば				豚肉 青のり	中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ もやし	ソース 塩 こしょう				28.0 g
							うすら卵と鶏団子スープ			X	うすら卵 鶏肉 豆腐	でん粉	玉ねぎ ほうれん草 葉ねぎ	チンタン 塩 こしょう				4.6 g
19日							フルーツヨーグルト和え			X	ヨーグルト			みかん缶 バイ缶 黄桃缶				
							牛乳			X	牛乳							794 Kcal
							ご飯					米						33.5 g
							金平エッグ			X	卵 豚肉 (たら)	砂糖 油 (でん粉)	ごぼう 人参	しょうゆ (みりん) (塩)				22.4 g
							白菜のおひたし				かつお節		白菜 ほうれん草	しょうゆ				3.2 g
20日							香り味噌汁				豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節				
							みかん							みかん				
							牛乳			X	牛乳							781 Kcal
			X				あんかけうどん (うどん)				X	うどん						38.8 g
							あんかけうどん (つゆ)					鶏肉 (たら)	砂糖 でん粉	白菜 人参 しめじ	しょうゆ 酒 みりん			17.8 g
23日							昆布豆				大豆 昆布	砂糖	葉ねぎ 椎茸	さば節 昆布 (塩)				4.4 g
							磯香和え				のり		キャベツ ほうれん草 もやし	しょうゆ				
							りんご							りんご				
							牛乳			X	牛乳							761 Kcal
							ご飯					米						29.6 g
24日							豚キムチ				豚肉 (昆布)	ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ 白菜 えのき	しょうゆ 酒				22.0 g
							中華風コーンスープ			X	卵	でん粉 春雨	コーン 人参 ねぎ	パイタン しょうゆ 塩				3.7 g
							パイナップル						パイナップル					
24日							牛乳			X	牛乳							824 Kcal
							ターメリックライス					米		塩 カレー粉 ターメリック				32.4 g
							タンドリーチキン			X	鶏肉 ヨーグルト	油	にんにく レモン果汁	ケチャップワイン 塩				26.2 g
							じゃことごまのサラダ				じゃこ	ごま 油 砂糖	大根 キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩				4.0 g
							かぶのスープ				ベーコン		かぶ 人参 小松菜	ブイヨン しょうゆ 塩				
		X	X	X		さつま芋のチーズケーキ	X	X	X		チーズ 卵	さつま芋 小麦粉 砂糖		塩				

- 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。

※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。(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。