

# 1がっ よていこんだてひょう



日	給食なし	こんだて 献立	小麦	そば	卵	鶏	魚	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 ちょうし 体の調子をととのえる)	ちようみりよう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
8月	東小	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
	川奈小	ごはん									こめ			648 Kcal
		まつかぜやき	X		X					とりにく どうふ みそ たまご	パンこ さとう ごま あぶら	ねぎ		23.4 g
		だいこんなます								(さめ) (たら)	(でんぷん) (さとう) (やまいも)	だいこん にんじん	す しお	15.7 g
		すましじる										こまつな しめじ にんじん	しょうゆ しお さばぶし (みりん)	2.4 g
	くりきんとん									さつまいも くり みずあめ さとう		しお		
9月		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		ゆかりごはん									こめ		ゆかり (しお)	662 Kcal
		やきししゃも								(ししゃも)			しょうゆ	23.6 g
		いりどり								とりにく	こんにゃく さとう	ごぼう にんじん たけのこ いんげん		15.8 g
		つけもの									(さとう)	(だいこん) きゅうり	(す)	2.3 g
	おしるこ								あずき	(しょうしんこ) (でんぷん) さとう		しお		
10月		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		しょくパン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	631 Kcal
		あざりとほうれんそうのグラタン	X		X					チーズ あざり だっしふんにゅう	マカロニ こむぎこ パター あぶら	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	パイオン しお こしょう	29.4 g
		ポイルブロッコリー										ブロッコリー		21.7 g
		ひよこまめのスープ								ひよこまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ	パイオン しょうゆ しお	3.1 g
	オレンジ										オレンジ	こしょう		
11月		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		カレーライス (ごはん)									こめ			719 Kcal
		カレーライス (く)	X							ふたにく	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	パイオン カレールソース	23.2 g
		ふくじんづけ◎									(さとう)	(だいこん) (きゅうり) (なす) (れんこん) (しょうが) (しそ)	しょうゆ カレーこしお (しょうゆ) (しお) (す)	19.4 g
		ビーンズサラダ								いんげんまめ	あぶら さとう	きゅうり きゃべつ コーン	す しお こしょう	3.3 g
	プリン						X		とうにゅう だっしふんにゅう	(さとう)		(しお)		
12月		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		しょくパン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	633 Kcal
		とりにくとじゃがいものピーナッツあえ						X		とりにく	じゃがいも ピーナッツ でんぷん あぶら さとう	ブロッコリー カリフラワー	しょうゆ しお こしょう	28.8 g
		ゆではなやさい										たまねぎ こまつな にんじん	チンタン しょうゆ しお	26.1 g
		たまごスープ			X					たまご とりにく	でんぷん		こしょう	2.7 g
	パイナップル										パイナップル			
1月		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		ごはん									こめ			631 Kcal
		すこもりたまご			X					たまご ふたにく	こんにゃくさとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ	30.8 g
		キャベツとわかめのおひたし								しらす わかめ		きゃべつ	しょうゆ	19.6 g
		いもこじる								とうふ ぎゅうにく	さといも こんにゃく	ごぼう ねぎ にんじん	さばぶし しょうゆ しお	3.0 g
	ほんかん										ほんかん			
2月	南小 3年	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		ごはん									こめ			685 Kcal
		さばのアーモンドやき								さば	アーモンド あぶら さとう		しょうゆ みりん	30.6 g
		だいたいのそに								だいす (たら) ひじき	こんにゃく さとう (でんぷん)	にんじん	しょうゆ (みりん) (しお)	23.5 g
		とんじる								とうふ みそ ふたにく	さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	さばぶし	2.6 g
	りんご											りんご		
3月	ふるさと給	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		ごはん									こめ			633 Kcal
		みそおでん								(たら) みそ	さといも こんにゃく さとう (でんぷん)	だいこん	さばぶし さけ しお	25.9 g
		はくさいとほうれんそうのおひたし								しらす		はくさい ほうれんそう	しょうゆ	16.3 g
		なっとう◎								(なっとう)			(たれ) (からし)	2.9 g
	まっちゃんパイ	X		X					(だっしふんにゅう)	(こむぎこ) (あぶら) さとう	まっちゃん	(しお)		
4月		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		しょくパン	X		X					だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	602 Kcal
		けんないさんいちごジャム◎									(さとう) (みずあめ)	(いちご)		28.0 g
		かますのトマトチーズかけ						X		かます チーズ	あぶら	トマト たまねぎ バジル	さけ しお カレーこ	23.9 g
		かいそうサラダ								まぐろ かいそうミックス	あぶら さとう	きゅうり きゃべつ にんじん	す しょうゆ しお	3.3 g
	チンゲンサイのスープ								ベーコン		チンゲンサイ にんじん	チンタン しょうゆ しお		
	パイナップル										パイナップル	こしょう		
5月		ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				
		さくらごはん									こめ		しょうゆ さけ しお	644 Kcal
		さばのたつたあげ								さば	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん	25.8 g
		ごまあえ									ごま さとう	はくさい ほうれんそう	しょうゆ	20.7 g
		だいこんじんのめ								いか	さといも さとう	だいこん にんじん	さばぶし しょうゆ	2.8 g
	りんご										りんご			

学校給食長記念週間(200日〜24日)

日	給食なし	こんだて 献立	小麦	そば	卵	落花生	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)	ちようみりよう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
23 木		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう					
		しょくパン	X		X				だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	613 Kcal	
		まめときのこのたっぷりシチュー	X		X				とりにく とうにゅう	じゃがいも くり	たまねぎ マッシュルーム	パイオン しお こしょう	26.8 g	
		きゃべつとコーンのサラダ							だいず だっしふんにゅう	こむぎこ パター	しめじ パセリ		19.7 g	
		フルーツゼリー							かんてん	あぶら さとう	キャベツ コーン	す しょうゆ しお	2.5 g	
24 金	大池小 3年	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう					
		ごはん								こめ				604 Kcal
		チーズタッカルビ			X				とりにく チーズ みそ	でんぷん さとう あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ さけ みりん	25.2 g	
		ほうれんそうのちゅうかあえ								こまあぶら さとう	しめじ にんにく しょうが	トウパンジャン とうがらし	21.4 g	
		わかめスープ							とうふ わかめ	こまあぶら	はくさい ほうれんそう	しょうゆ す とうがらし	2.6 g	
27 月		いちご												
		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう					
		ビビンバ(ごはん)								こめ				681 Kcal
		ビビンバ(にくみそ)							ぶたにく みそ	さとう あぶら	にんにく しょうが	みりん しょうゆ トウパンジャン	29.3 g	
		ビビンバ(ナムル)								こまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ しお	20.7 g	
28 火		とうふの二郎じゃこチヂミ	X	X					とうふ たまご しらす	こむぎこ でんぷん さとう	にら	しょうゆ す しお	2.5 g	
		アシドミルク◎			X				(だっしふんにゅう)	(さとう)				
		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう					
		ごはん								こめ				682 Kcal
		とうふハンバーグ	X	X	X				とうふ ぶたにく とりにく	パンこ さとう あぶら	たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	27.1 g	
29 水		たまご だっしふんにゅう							たまご だっしふんにゅう	でんぷん			18.8 g	
		こふきいも							じゃがいも		パセリ	しお	2.7 g	
		いなかじり							なまあげ みそ	さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう	さばぶし		
		オレンジ									オレンジ			
		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう					
30 木		しょくパン	X		X				だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	588 Kcal	
		はっほうやきそば	X						ぶたにく	ちゅうかめん あぶら	たまねぎ はくさい にんじん	パイオン しょうゆ しお	22.9 g	
		ふゆやさいときのこのスープ							とりにく	でんぷん	もやし たけのこ	こしょう	21.3 g	
		ブルーベリーゼリー◎							(かんてん)	(さとう)	ざやえんどう しいたけ	チンタン しょうゆ さけ	3.4 g	
		だいいん しょうが しいたけ								こま しょうが	だいいん こまつな しいたけ	しお		
31 金		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう					
		ごはん								こめ				696 Kcal
		マーボーとうふ				X			とうふ ぶたにく えび	さとう でんぷん あぶら	ねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ パイオン みりん	30.9 g	
		もやしのナムル							みそ		しょうが にんにく	オイスターソース さけ	21.7 g	
		いちじくおしパン	X		X					こま しょうが	もやし ほうれんそう	とうがらし	2.4 g	
31 金		いちじくおしパン	X		X				とうにゅう(だっしふんにゅう)	さとう (こむぎこ)	いちじくジャム	しお		
		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう					
		ソフトめん	X							ソフトめん				664 Kcal
		アイランドルビーミートソース	X		X				ぶたにく チーズ	あぶら しょうゆ	たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ デミグラスソース	25.1 g	
		ひじきサラダ							まぐろ ひじき	さとう しょうゆ	セロリー マッシュルーム パセリ	パイオン ソース しお	20.4 g	
	ミルクゼリー			X				まぐろ ひじき	さとう しょうゆ	キャベツ もやし コーン	しょうゆ す しお	3.1 g		
	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう かんてん	さとう	みかんかん				

○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。