

1月 予定献立表



日	給食なし	献立	小麦	卵	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
8	水	牛乳						牛乳				883 Kcal
		カレーライス(ご飯)							米			28.2 g
		カレーライス(具)	x					豚肉	じゃが芋 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく 生姜	パイオン カレールウ ソース しょうゆ カレー粉 塩	23.1 g
		福神漬け◎							(砂糖)	(大根) (きゅうり) (なす) (れんこん) (生姜) (しそ)	(酢) (しょうゆ) (塩)	4.3 g
		ビーンズサラダ						いんげん豆	油 砂糖	きゅうり きゃべつ コーン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう	
		プリン				x		豆乳 脱脂粉乳	(砂糖)			(塩)
9	木	牛乳						牛乳				764 Kcal
		食パン	x					脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートニング		塩	35.6 g
		あさりとほうれん草のグラタン	x					チーズ あさり 脱脂粉乳	マカロニ 小麦粉 バター 油	玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム	パイオン 塩 こしょう	25.4 g
		ポイルブロッコリー								ブロッコリー		3.8 g
		ひよこ豆のスープ						ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	パイオン しょうゆ 塩 こしょう	
オレンジ								オレンジ				
10	金	牛乳						牛乳				831 Kcal
		ゆかりご飯							米		ゆかり (塩)	28.1 g
		焼きししゃも						(ししゃも)				17.5 g
		いりどり						鶏肉	こんにゃく 砂糖 油	ごぼう 人参 たけのこ いんげん	しょうゆ	2.8 g
		つけもの							(砂糖)	(大根)	きゅうり (酢)	
おしるこ						あずき	(上新粉) (でん粉) 砂糖			塩		
14	火	牛乳						牛乳				831 Kcal
		ご飯							米			29.7 g
		松風焼き	x	x				鶏肉 豆腐 味噌 卵	パン粉 砂糖 ごま 油	ねぎ		19.0 g
		大根なます							砂糖	大根 人参	酢 塩	3.1 g
		すまし汁						(さめ) (たら)	(でん粉) (砂糖) (山芋)	小松菜 しめじ 人参 ねぎ	しょうゆ 塩 さば節 (みりん)	
栗さんどん							さつまいも 栗 砂糖	水あめ		塩		
15	水	牛乳						牛乳				791 Kcal
		ご飯							米			38.0 g
		すごもり卵						卵 豚肉	こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参	しょうゆ	23.1 g
		キャベツとわかめのお浸し						しらす わかめ		キャベツ	しょうゆ	3.8 g
		芋子汁						豆腐 牛肉	里芋 こんにゃく	ごぼう ねぎ 人参	さば節 しょうゆ 塩	
ぼんかん								ぼんかん				
16	木	牛乳						牛乳				781 Kcal
		食パン	x					脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートニング		塩	36.4 g
		鶏肉とじゃが芋のビーナッツ和え						鶏肉	じゃが芋 ビーナッツ でん粉 油 砂糖		しょうゆ 塩 こしょう	3.7 g
		ゆで花野菜								ブロッコリー カリフラワー		
		卵スープ						卵 鶏肉	でん粉	玉ねぎ 小松菜 人参	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
パイナップル								パイナップル				
17	金	牛乳						牛乳				837 Kcal
		ソフト麺	x						ソフト麺			31.5 g
		アイランドルビーミートソース	x					豚肉 チーズ	油 小麦粉	玉ねぎ 人参 トマト セロリ マッシュルーム パセリ にんにく	ケチャップ デミグラスソース パイオン ソース 塩	24.0 g
		ひじきサラダ						まぐろ ひじき	砂糖 ごま油	キャベツ もやし コーン	しょうゆ 酢 塩	4.4 g
ミルクゼリー						牛乳 寒天	砂糖		みかん缶			
20	月	牛乳						牛乳				849 Kcal
		ビビンバ(ご飯)							米			35.8 g
		ビビンバ(肉味噌)						豚肉 味噌	砂糖 油	にんにく 生姜	みりん しょうゆ トウバンジャン	24.4 g
		ビビンバ(ナムル)							ごま油	ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ 塩	3.4 g
		豆腐のニラじゃこチヂミ	x	x				豆腐 卵 しらす	小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	にら	しょうゆ 酢 塩	
アシドミルク◎						(脱脂粉乳)	(砂糖)					
21	火	牛乳						牛乳				812 Kcal
		さくらご飯							米		しょうゆ 酒 塩	31.5 g
		さばの竜田揚げ						さば	でん粉 油	生姜	しょうゆ みりん	24.1 g
		ごま和え							ごま 砂糖	白菜 ほうれん草	しょうゆ	3.6 g
		大根じんのめ						いか	里芋 砂糖	大根 人参	さば節 しょうゆ	
りんご								りんご				
22	水	牛乳						牛乳				751 Kcal
		食パン	x					脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートニング		塩	34.7 g
		県内産いちごジャム◎							(砂糖) (水あめ)	(いちご)		31.2 g
		かますのトマトチーズかけ						かます チーズ	油	トマト 玉ねぎ バジル	酒 塩 カレー粉 こしょう	4.4 g
		海藻サラダ						まぐろ 海藻ミックス	油 砂糖	きゅうり きゃべつ 人参 コーン	酢 しょうゆ 塩 辛子	
		チンゲン菜のスープ						ベーコン		チンゲン菜 人参 たけのこ しいたけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
パイナップル								パイナップル				

学校給食記念週間(20日~24日)

日	給食なし	献立	アレルギー物質					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	落花生	えび									
23 木		牛乳				X	牛乳									
		ご飯						米								856 Kcal
		豆腐ハンバーグ	X	X	X		豆腐 豚肉 鶏肉 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ	しょうゆ 塩	こしょう					33.1 g
		粉吹芋					じゃが芋		パセリ			塩				22.2 g
		田舎汁					生揚げ みそ	里芋 こんにゃく 油	大根 人参 ごぼう いんげん	さば節						3.6 g
	オレンジ							オレンジ								
24 金		牛乳				X	牛乳									
		食パン	X			X	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートンG		塩						762 Kcal
		八宝焼きそば	X				豚肉	中華麺 でん粉	玉ねぎ 白菜 人参 もやし たけのこ さやえんどう	パイタン しょうゆ 塩 こしょう					28.5 g	
		冬野菜ときのこのスープ					鶏肉	でん粉	大根 小松菜 しめじ 人参 生姜 しいたけ	チンタン しょうゆ 酒 塩					29.7 g	
	ブルーベリーゼリー◎					(寒天)	(砂糖)	(ブルーベリー果汁) (ブルーベリー)							4.5 g	
27 月		牛乳				X	牛乳									
		ご飯						米								774 Kcal
		味噌おでん					(たら) 味噌	里芋 こんにゃく 砂糖 (でん粉)	大根	さば節 酒 塩					30.1 g	
		白菜とほうれん草のお浸し					しらす		白菜 ほうれん草	しょうゆ					17.7 g	
		納豆◎					(納豆)			(たれ) (からし)					3.6 g	
	抹茶パイ	X			X	(脱脂粉乳)	(小麦粉) (油) 砂糖	抹茶		(塩)						
28 火		牛乳				X	牛乳									
		食パン	X			X	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートンG		塩						761 Kcal
		豆ときのこのたっぷりシチュー	X			X	鶏肉 豆乳 大豆 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム しめじ パセリ	ブイヨン 塩 しょうゆ こしょう					33.5 g	
		キャベツとコーンのサラダ					油	砂糖	キャベツ コーン	酢 しょうゆ 塩					23.7 g	
	フルーツゼリー					寒天	砂糖	みかん缶 黄桃缶						3.1 g		
29 水		牛乳				X	牛乳									
		ご飯						米								772 Kcal
		チーズタッカルビ				X	鶏肉 チーズ 味噌	でん粉 砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ にんにく 生姜	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン 唐辛子					31.0 g	
		ほうれん草の中華和え						ごま油 砂糖	白菜 ほうれん草	しょうゆ 酢 唐辛子					26.8 g	
		わかめスープ					豆腐 わかめ	ごま油	えのきたけ ねぎ	ブイヨン 塩 しょうゆ こしょう					3.5 g	
	いちご							いちご								
30 木	南中 特支 3年	牛乳				X	牛乳									
		ご飯						米								880 Kcal
		マーボー豆腐				X	豆腐 豚肉 えび 味噌	砂糖 でん粉 油	ねぎ 人参 しいたけ 生姜 にんにく	しょうゆ パイタン みりん オイスターソース 酒 唐辛子					38.4 g	
		もやしのナムル						ごま ごま油	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢					26.2 g	
	いちじく蒸しパン	X			X	豆乳 (脱脂粉乳)	砂糖 (小麦粉)	いちじくジャム	(塩)					3.0 g		
31 金		牛乳				X	牛乳									
		ご飯						米								865 Kcal
		さばのアーモンド焼き					さば	アーモンド 油 砂糖		しょうゆ みりん					27.5 g	
		大豆の磯煮					大豆 (たら) ひじき	こんにゃく 砂糖 (でんぷん)	人参	しょうゆ (みりん) (塩)					31.8 g	
		豚汁					豆腐 味噌 豚肉	里芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう ねぎ	さば節					3.5 g	
	りんご							りんご								

○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了品目について、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。