

令和2年

2がつ 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	そば	卵	乳	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
3月	東小 3.4年 (3.4組 除く)	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				691 Kcal
	ごはん								こめ				27.1 g
	ししゃものたつたあげ◎ じゃがいものごまあえ	X							(ししゃも)	(こむぎこ)(でんぷん) あぶら じゃがいも ごま さとう	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ	24.4 g
	つみれきんぴらみそしる								みそ いか あじ	でんぷん ごまあぶら	にんじん ごぼう れんこん ねぎ たまねぎ しょうが	さばぶし しお トガうこ	3.0 g
	せつぶんまめ◎ みかん								(だいず)				
4月	ぎゅうにゅう				X				ぎゅうにゅう				648 Kcal
	ごはん								こめ				27.8 g
	ポパイエッグ			X	X				たまご ベーコン	バター	ほうれんそう	しお こしょう	22.5 g
	はくさいのおひだし								かつおぶし		はくさい	しょうゆ	2.6 g
	さつまじる								とうふ みそ あぶらあげ とりにく	さつまいも	はくさい しめじ にんじん	さばぶし	
いよかん										いよかん			
5月	大池小 6年	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				668 Kcal
	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	28.4 g
	えびグラタン	X			X	X			えび チーズ だっしふんにゅう	マカロニ バター 小麦ぎこ あぶら	たまねぎ マッシュルーム	しお ブイヨン こしょう	23.4 g
	ミニサラダ								ウインナー	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	3.5 g
	ベジタブルスープ										たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース	ブイヨン しょうゆ しお かーこ こしょう	
フルーツしらたま									(もちごめこ) さとう	みかんかん バインかん ももかん			
6月	ぎゅうにゅう				X				ぎゅうにゅう				693 Kcal
	コーンピラフ				X				とりにく	こめ バター	コーン マッシュルーム にんじん グリーンピース	しお コンソメ こしょう	29.1 g
	とりにくのからあげ								とりにく	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ	29.2 g
	ポパイスープ								ベーコン		キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん	チンタン しょうゆ しお こしょう	2.7 g
	りんご										りんご		
7月	大池小 1年	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				637 Kcal
	しゃくパン	X			X				だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ヨートン		しお	27.4 g
	ホワイトシチュー	X			X				ぶたにく だっしふんにゅう	じゃがいも バター 小麦ぎこ あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	ブイヨン しお こしょう	22.7 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	2.7 g
	スイートピーン				X				いんげんまめ ぎゅうにゅう	さとう バター		みりん	
10月	ぎゅうにゅう				X				ぎゅうにゅう				668 Kcal
	おやかどん(ごはん)								こめ				31.0 g
	おやかどん(く)				X				たまご とりにく	さとう	たまねぎ グリーンピース しいたけ	しょうゆ みりん さばぶし	20.2 g
	キャベツとじゃこのすじょうゆあえ								しらす		キャベツ	しょうゆ す	3.1 g
	ごまみそしる パイナップル								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 パイナップル	さばぶし	
12月	ぎゅうにゅう				X				ぎゅうにゅう				681 Kcal
	ごはん								こめ				29.3 g
	ぶたにくとあつあげのからに								なまあげ ぶたにく	でんぷん さとう ごまあぶら	ねぎ しょうが	しょうゆ さけ みりん さばぶし トガうこ	24.3 g
	きのみあえ								アモド さとう くるみ		はくさい もやし ほうれんそう	しょうゆ	2.6 g
	みそしる りんご								とうふ みそ わかめ		だいこん えのきだけ ねぎ りんご	さばぶし	
13月	ぎゅうにゅう				X				ぎゅうにゅう				611 Kcal
	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	27.5 g
	やきそば	X							ぶたにく あおりの	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 グリーンピース しょうが しいたけ	ソース しお こしょう	24.3 g
	ちゅうかふうたまごスープ				X				たまご とりにく くわわかめ	でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ しお こしょう	3.3 g
	ヨーグルト◎				X				(ヨーグルト)				
14月	東小 3.4組	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				659 Kcal
	ごはん								こめ				30.3 g
	さけのちゃんちゃんやき								さけ みそ	さとう	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん	みりん しょうゆ しお こしょう	16.5 g
	じゃがいものそめに									じゃがいも さとう		しょうゆ	3.6 g
	のっぺいしる				X				なまあげ うすらのたまご ぶたにく	さともいも でんぷん	だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ さばぶし しお	
17月	ぎゅうにゅう				X				ぎゅうにゅう				695 Kcal
	ごはん								こめ				28.8 g
	とうふのまさごあげ				X	X			とうふ とりにく えび たまご おからパウダー	でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ しお	23.9 g
	くわわかめのあえもの								くわわかめ	さとう あぶら	きゅうり コーン	す しょうゆ しお	3.4 g
	キャベツとんじる パイナップル								ぶたにく みそ	ごまあぶら	キャベツ にんじん しょうが バインかん	さばぶし	

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 あか たもの 赤の食べ物 からだ (体をつくる)	黄色の食べ物 きいろ たもの 黄色の食べ物 ねつ ちから (熱や力のもと)	緑の食べ物 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)	調味料 ちようみりよう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	
18 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				607 Kcal	
		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	30.9 g	
		チリコンカン								だいす ふたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	かつや ソース しお	22.4 g	
		ツナとじゃがいものサラダ								まぐろ	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり キャベツ	す しお	3.0 g	
		はるさめスープ								とりにく	はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ	チンタン しょうゆ しお		
		いちご										はねぎ しいたけ	こしょう		
19 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				710 Kcal	
		ごはん								こめ				29.1 g	
		カレーマーマー								とうふ ふたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン	パイタン しょうゆ かつや	25.0 g	
		キャベツのナムル									ごま ごまあぶら	キャベツ ほうれんそう	しょうゆ す	2.0 g	
20 木		きなこあげパン	X		X					だっしふんにゅう きなこ	こむぎこ さとう ヨートン		しお		
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				575 Kcal	
		チャーハン			X					たまご ハム	こめ ごまあぶら	たまねぎ はねぎ たけのこ	パイタン しょうゆ みりん	23.3 g	
		やさいのさっぱりあえ									あぶら	さとう	キャベツ アロエ にんじん	しょうゆ す しお	14.4 g
		わかめスープ								とうふ わかめ	ごま	えのきたけ ねぎ	ブイオン しょうゆ しお	3.6 g	
21 金		あじさいゼリー			X					ヨーグルト かんてん	さとう	ぶどうかじゅう アロエ			
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				696 Kcal	
		さけわかめごはん								さけ わかめ	こめ			26.3 g	
		にこみおでん			X					うすらのたまご (たら)	さといも こんにゃく	だいこん にんじん	しょうゆ さばふし しお	22.1 g	
		いろいろやさいのごまあえ								こんぶ	さとう (でんぷん)	ごま さとう	アロエ さやいんげん	しょうゆ	3.2 g
25 火		けんないさんみかんタルト◎	X	X	X					((にゅう) (たまご)	(こむぎこ) (マ) (ガ) (リ) (あぶら)	(みかんかじゅう)	(しお)		
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				657 Kcal	
		ハヤシライス (ごはん)								あぶらあげ しらす	こめ			23.6 g	
		ハヤシライス (く)	X							ぎゅうにく	こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マツタケ	かつや しょうゆ	18.1 g	
26 水		わかめとコーンのサラダ								まぐろ わかめ	あぶら さとう	コーン きゅうり キャベツ	す しょうゆ しお	2.8 g	
		メロン										メロン	からし		
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				565 Kcal	
		こまつなとじゃこのごはん								あぶらあげ しらす	こめ	ごまあぶら	こまつな	しょうゆ さけ しお	27.6 g
		さわらのごまやき								さわら みそ	ごま さとう	にんにく	さけ みりん トマト	17.9 g	
		しずおかやさいのおひたし								かつおぶし		かつや	しょうゆ	3.3 g	
27 木		しずおかやさいスープ								ふたにく		たまねぎ キャベツ にんじん	ブイオン しお	こしょう	
		いちご										いちご			
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				666 Kcal	
		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	34.2 g	
		ミートローフ	X		X					ふたにく とうふ とりにく	パンこ あぶら さとう	たまねぎ	かつや ソース しお	27.4 g	
		ポイルブロッコリー								たまご		ブロッコリー	こしょう	2.9 g	
28 金		だいすのつぶつぶスープ								だいす ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン	ブイオン しお	しょうゆ	
		グレープフルーツ										セロリー グリル	こしょう		
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				695 Kcal	
		みそラーメン (めん)	X							ふたにく みそ	ごまあぶら	もやし はくさい たまねぎ	パイタン しょうゆ	29.9 g	
		みそラーメン (スープ)								(たら) (しらす) (だいす)	(あぶら) (こむぎこ) (さとう)	たまねぎ (しょうが)	(しょうゆ) (しお)	22.2 g	
	しらすいりシューマイ◎	X								さとう	だいこん ほうれんそう	しょうゆ す	3.5 g		
	さんしょくあえ										にんじん				
	ことうくるみ								だいす	くるみ さとう くるざとう		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。