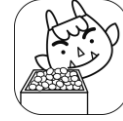


2がつ よていこんだてひょう



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 トがらうこ	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 トがらうこ	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	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 （体をつくる）	黄色の食べ物 （熱や力のもと）	緑の食べ物 （体の調子をとのえる）	調味料	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				
		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	607 Kcal
		チリコンカン								だいす ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	かつや ソース しお	30.9 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	こしょう タバスコ	22.4 g
		はるさめスープ								とり	はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ	す しお	3.0 g
		いちご										はねぎ しいたけ	チンタン しょうゆ しお	
		いちご									いちご	こしょう		
19 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		ごはん								こめ				
		カレーマーマー								とうふ ぶたにく 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	710 Kcal
		キャベツのナムル									ごま ごまあぶら	しょうが にんにく	さけ 加こ	29.1 g
		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	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す	250 g	
										あぶら		しお	2.0 g	
20 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		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	575 Kcal
		やさいのさっぱりあえ								さとう	あぶら	キャベツ アロエ にんじん	しお しょうゆ	23.3 g
		わかめスープ								とうふ わかめ	ごま	えのきたけ ねぎ	しょうゆ す しお	14.4 g
		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	パイタン しょうゆ しお	3.6 g
												こしょう		
21 金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		さけわかめごはん								さけ わかめ	こめ			
		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 さばだし しお	696 Kcal
		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	しょうゆ す しお	26.3 g
		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)	アロエ さやいんげん	しょうゆ	22.1 g
									(ぎゅうにゅう) (れんにゅう)	(さとう) (こめこ) (みずあめ)	(みかんかじゅう)	(しお)	3.2 g	
25 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		ハヤシライス (ごはん)									こめ			
		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	657 Kcal
		わかめとコーンのサラダ								まぐろ わかめ	あぶら さとう	グリーンピース にんにく	しょうゆ しお	23.6 g
		メロン									コーン きゅうり キャベツ	す しょうゆ しお	18.1 g	
											にんにく	からし	2.8 g	
26 水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		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	565 Kcal
		さわらのごまやき								さわら みそ	ごま さとう	にんにく	こしょう	27.6 g
		しずおかやさいのおひたし								かつおぶし		かつや もやし	しょうゆ	17.9 g
		しずおかやさいスープ								ぶたにく		たまねぎ キャベツ にんじん	しょうゆ しお	3.3 g
		いちご										トマト セロリー	こしょう	
											いちご			
27 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	666 Kcal
		ミートローフ	X		X					ぶたにく とうふ とり	パンこ あぶら さとう	たまねぎ	かつや ソース しお	34.2 g
		ポイルブロッコリー								たまご		ブロッコリー	こしょう	27.4 g
		だいのつぶつぶスープ								だいす ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン	しょうゆ しお	2.9 g
		グレープフルーツ										セロリー グリーンピース	こしょう	
											グレープフルーツ			
28 金	栗小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		みそラーメン (めん)	X								ちゅうかめん			
		みそラーメン (スープ)								ぶたにく 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	695 Kcal
		しらすいりシューマイ◎	X							(たら) (しらす) (だいす)	(あぶら) (こむぎこ) (さとう)	シナチク はねぎ にんじん	しょうゆ (しお)	29.9 g
		さんしょくあえ									さとう	たまねぎ (しょうが)	しょうゆ (しお)	22.2 g
											だいこん ほうれんそう	しょうゆ す	3.5 g	
											にんじん			
		こくとうくるみ							だいす	くるみ さとう くるざとう		しお		
										でんぷん あぶら				

○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。