

令和2年

# 2月 予定献立表



伊東市学校給食センター  
【南中・北中・対島中】

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
3月		牛乳				X				牛乳				861 Kcal
		親子丼(ご飯)									米			40.0 g
		親子丼(具)			X					卵 鶏肉	砂糖	たまねぎ グリビ-ス しいたけ	しょうゆ みりん さば節	25.0 g
		キャベツとじゃこの酢醤油和え								しらす		キャベツ	しょうゆ 酢	4.5 g
		ごま味噌汁								豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋 ごま	ごぼう にんじん はねぎ	さば節	
		節分豆◎ みかん								(大豆)				
4月	南中 3年 特支除く	牛乳				X				牛乳				783 Kcal
		ロールパン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		塩	34.6 g
	北中 3年	焼きそば	X							豚肉 青のり	中華麺 油	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ グリビ-ス しょうが しいたけ	ソース 塩 こしょう	30.1 g
	対島中 3年	中華風卵スープ			X					卵 鶏肉 茎わかめ	でん粉 ごま油	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	4.8 g
		ヨーグルト◎				X			(ヨーグルト)					
5月	南中 3年 特支除く	牛乳				X				牛乳				775 Kcal
		コーンピラフ				X				鶏肉	米 バター	コーン マツタケ-ム にんじん グリビ-ス	しお コンソメ こしょう	28.8 g
	北中 3年	鶏肉のからあげ								鶏肉	でん粉 油	しょうが	しょうゆ	29.3 g
	対島中 3年	ポパイスープ								ベーコン		キャベツ ほうれん草 たまねぎ にんじん	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	3.5 g
		りんご										りんご		
6月	南中 特支	牛乳				X				牛乳				883 Kcal
		ロールパン	X			X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		塩	36.2 g
		えびグラタン	X			X	X			えび チーズ 脱脂粉乳	マカロニ バター 小麦粉	たまねぎ マツタケ-ム	塩 ブイヨン こしょう	29.0 g
		ミニサラダ									油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 こしょう	4.5 g
		ベジタブルスープ								ウインナー		たまねぎ キャベツ にんじん グリビ-ス	ブイヨン しょうゆ 塩 加-粉 こしょう	
		フルーツ白玉								(もちごめこ)	さとう	みかん缶 バイン缶 もも缶		
7月		牛乳				X				牛乳				829 Kcal
		鮭わかめご飯								鮭 わかめ	米			31.5 g
		煮込みおでん			X					うずらの卵 (たら) 昆布	里芋 こんにゃく 砂糖 (でん粉)	だいこん にんじん	しょうゆ さば節 塩	24.6 g
		いろいろ野菜のごま和え									ごま 砂糖	ブロッコ- さやいんげん にんじん	しょうゆ	4.0 g
		県内産みかんタルト◎	X		X	X			(乳) (卵) (牛乳) (練乳)	(小麦粉) (マーガリン) (油) (砂糖) (米粉) (水あめ)	(みかん果汁)	(塩)		
10月		牛乳				X				牛乳				852 Kcal
		ご飯									米			31.5 g
		ししゃもの竜田揚げ◎	X							(ししゃも)	(小麦粉) (でん粉) 油		(塩)	29.1 g
		じゃが芋のごま和え									じゃが芋 ごま さとう	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ	3.1 g
		つみれきんぴら味噌汁								味噌 いか あじ	でん粉 ごま油	にんじん ごぼう れんこん ねぎ たまねぎ しょうが	さば節 塩 トウモロコシ粉	
		バイナッブル										バイン缶		
12月		牛乳				X				牛乳				794 Kcal
		ご飯									米			32.1 g
		かますのアーモンドフリッター	X		X					かます 卵	アーモンド アーモンドオイル 油 小麦粉		塩 こしょう	26.9 g
		野菜のさっぱり和え									砂糖	キャベツ ブロッコ- にんじん	しょうゆ 酢 塩	3.2 g
		キムチ鍋スープ								豆腐 味噌 豚肉	春雨 ごま 砂糖	はくさい えのきたけ かつお ごま油	酒 しょうゆ さば節	
		オレンジ										オレンジ		
13月		牛乳				X				牛乳				811 Kcal
		ご飯									米			34.0 g
		ポパイエッグ			X	X				卵 ベーコン	バター	ほうれん草	塩 こしょう	27.1 g
		白菜のおひたし								かつお節		はくさい	しょうゆ	3.3 g
		さつま汁								豆腐 味噌 油揚げ	さつま芋	はくさい しめじ にんじん	さば節	
		いよかん										いよかん		
14月	南中 特支	牛乳				X				牛乳				891 Kcal
		味噌ラーメン(めん)	X								中華麺			38.0 g
		味噌ラーメン(スープ)								豚肉 味噌	ごま油	もやし はくさい たまねぎ シブチク はねぎ にんじん	パイタン しょうゆ	27.3 g
		しらす入りシューマイ◎	X							(たら) (しらす) (大豆)	(油) (小麦粉) (砂糖)	(たまねぎ) (しょうが)	(しょうゆ) (塩)	4.6 g
		三色和え									砂糖	だいこん ほうれん草 にんじん	しょうゆ 酢	
		黒糖くるみ							大豆	くるみ 砂糖 黒砂糖 でん粉 油		塩		
17月		牛乳				X				牛乳				814 Kcal
		ハヤシライス(ご飯)									米			28.4 g
		ハヤシライス(具)	X							牛肉	小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん マツタケ-ム グリビ-ス にんにく	ガチャッ ハツタケ デシグラー-ス ソース しょうゆ 塩	21.4 g
		わかめとコーンのサラダ								まぐろ わかめ	油 砂糖	コーン きゅうり キャベツ にんじん	酢 しょうゆ 塩 からし	3.5 g
		メロン										メロン		

日	給食なし	献立	アレルギー成分					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	乳	えび					
18 火		牛乳			X		牛乳					874 Kcal
		ご飯						米				35.1 g
		カレーマーマー					豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	ハイタン しょうゆ かつお粉	29.5 g	
		キャベツのナムル						ごま ごま油	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ 酢	2.5 g	
19 水		きな粉揚げパン	X		X		脱脂粉乳 きな粉	小麦粉 砂糖 ヨートング 油			塩	765 Kcal
		牛乳			X		牛乳					39.8 g
		食パン	X		X		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング			塩	28.3 g
		チリコンカン					大豆 豚肉	油	たまねぎ にんにく	かつお ソース 塩	4.1 g	
		ツナとじゃが芋のサラダ					まぐろ	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり キャベツ	酢 塩		
	春雨スープ					鶏肉	春雨	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しいたけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう			
	いちご							いちご				
20 木		全校給食なし										
21 金	南中	牛乳			X		牛乳					776 Kcal
	北中	食パン	X		X		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング			塩	33.2 g
	1.2年 対島中	ホワイトシチュー	X		X		豚肉 脱脂粉乳	じゃが芋 バター 小麦粉 油	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 塩 しょうゆ	27.1 g	
		海藻サラダ					まぐろ 海藻	油 砂糖	きゅうり キャベツ にんじん コーン	酢 しょうゆ 塩 からし	3.3 g	
25 火		スイーツピーン			X		いんげん豆 牛乳	砂糖 バター			みりん	
		牛乳			X		牛乳					867 Kcal
		ご飯						米				35.3 g
		豆腐のまさご揚げ			X	X	豆腐 鶏肉 えび 卵 おからパウダー	でん粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん	しょうゆ 塩	28.9 g	
		茎わかめの和えもの					茎わかめ	砂糖 油	きゅうり コーン	酢 しょうゆ 塩	4.4 g	
	キャベツ豚汁					豚肉 味噌	ごま油	キャベツ にんじん しょうが	さば節			
	パイナップル								パイナップル			
26 水		牛乳			X		牛乳					808 Kcal
		食パン	X		X		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング			塩	41.4 g
		ミートローフ	X	X			豚肉 豆腐 鶏肉 卵	パン粉 油 砂糖	たまねぎ	かつお ソース 塩 こしょう	32.7 g	
		ポイルブロッコリー							ブロッコリー		3.7 g	
		大豆の粒マースープ					大豆 ベーコン	じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン セロリー グリーンピース	ブイヨン 塩 しょうゆ こしょう		
	グレープフルーツ							グレープフルーツ				
27 木		牛乳			X		牛乳					721 Kcal
		小松菜とじゃこのご飯					油揚げ しらす	米 ごま油	こまつな	しょうゆ 酒 塩 こしょう	35.0 g	
		さわらのごま焼き					さわら 味噌	ごま 砂糖	にんにく	酒 みりん かつお粉	22.4 g	
		静岡野菜のおひたし					かつお節		かつお もやし	しょうゆ	4.3 g	
		静岡野菜スープ					豚肉		たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリー	ブイヨン 塩 しょうゆ こしょう		
	いちご							いちご				
28 金		牛乳			X		牛乳					821 Kcal
		ご飯						米				37.1 g
		鮭のちゃんちゃん焼き					鮭 味噌	砂糖	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん	みりん しょうゆ 塩 こしょう	19.1 g	
		じゃが芋のそめ煮						じゃが芋 砂糖		しょうゆ	4.6 g	
		のっぺい汁		X			生揚げ うずらの卵 豚肉	里芋 でん粉	だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ さば節 塩		
	オレンジ							オレンジ				

- 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。