

令和6年

8.9月 よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【大池小・富戸小・南小・伊東小】

日	給食なし	こんだて 献立	アレルギー					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 しょうゆ・しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
			小麦	そば	卵	牛乳	えび						かに
8/27	富戸小 伊東小	ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう					
		ごはん						ふたにく	こめ				690 Kcal
		しょうがやき						しおこんぶ	あぶら	たまねぎ しょうが	しょうゆ さけ		30.1 g
		しおこんぶあえ						とうふ みそ あぶらあげ	ごまあぶら	キャベツ			27.4 g
		かおりみそしる						あおのり	じゃがいも	ごぼう にんじん はねぎ	さばふし		2.4 g
		みかんタルト◎	X	X	X		みかんタルト(こむぎこ)	ぎゅうにゅう だいす	マーガリン たまご さとう	みかんかじゅう こめこ			
28	水	ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう					
		カレーライス		X				ふたにく	こめ 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 にんにく しょうが	パイオン カレールウ デミグラスソース ソース		622 Kcal
		かいそうサラダ						かいそうミックス	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお からし		19.3 g 19.7 g 2.2 g
29	木	すいか						すいか					
		ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう					
		ごはん							こめ				
		マーボーとうふ					X	とうふ ふたにく えび みそ	さとう でんぷん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ パイタン みりん raisinソース さけ とうがらし		671 Kcal
		パンサンデー						はるさめ さとう ごま ごまあぶら	きゅうり にんじん	しょうゆ す からし		31.9 g 21.5 g 2.4 g	
30	金	ヨーグルト◎				X		ヨーグルト					
		ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう					
		とりにくのスパイスあげ	X	X				とりにく たまご	ソーダ(とうもろこし みずあめ あぶら でんぷん こむぎこ)	さとう おおむぎ) にんにく	しょうゆ しお パプリカ こしょう オイルがけ しょうゆ		713 Kcal
		アーモンドあえ						アーモンド さとう アーモンド	さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ		26.2 g 22.6 g 2.2 g
		やさしいのもの					ふたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ だけのこ にんじん さやいんげん しいたけ	しょうゆ			
		ヤクルト◎				X	ヤクルト (さとう だっしふんにゅう)						
9/2	月	ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう					
		ごはん							こめ				
		にくとうふ						とうふ ふたにく	さとう でんぷん	こまつな ねぶかねぎ にんじん しょうが	しょうゆ さばふし		586 Kcal
		おかかあえ						かつおぶし		キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ		25.8 g 20.8 g 1.6 g
		まっちゃパイ	X			X			パイシート (こむぎこ さらめとう	あぶら だっしふんにゅう)		まっちゃ	
3	火	ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう					
		しよくパン◎	X			X		しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)			
		スライスチーズ◎				X		チーズ					
		ビーフシチュー	X			X		ぎゅうにく	じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	ケチャップ パイオン デミグラスソース ソース しょうゆ あがワイン しお		593 Kcal
		だいこんサラダ						ツナ(まぐろ)	あぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし		27.4 g 24.4 g 3.5 g
		れいとうパン◎							れいとうパン(パイナップル さとう)				
4	水	ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう					
		ごはん							こめ				
		あつやきたまご			X			たまご とうふ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ しお さけ		631 Kcal
		ごまあえ						ちくわ	すりごま さとう	キャベツ にんじん	しょうゆ		29.6 g 20.1 g 3.1 g
		ぐだくさんみそしる						ふたにく みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ えのきだけ	さばふし		
		オレンジ							オレンジ				
5	木	ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう					
		ひじきピラフ				X	X	えび ベーコン ひじき	こめ バター あぶら	たまねぎ コーン にんじん	しょうゆ コンソメ しお こしょう		607 Kcal
		だいすとかざかなの アーモンドあえ						だいす にぼし	アーモンド でんぷん さとう あぶら		しょうゆ		26.5 g 21.7 g 3.3 g
		ラビオリスープ	X					ラビオリ (こむぎこ)	あぶら ふたにく パンこ ごまあぶら	たまねぎ) たまねぎ にんじん だけのこ はねぎ もやし しいたけ	パイオン しょうゆ しお こしょう		
		なし							なし				
6	金	ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう					
		ロールパン◎	X			X		ロールパン(こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)			
		チーズいりピーズクロック	X	X	X			ふたにく だいす チーズ たまご だっしふんにゅう	じゃがいも あぶら パンこ マッシュポテト こむぎこ	たまねぎ	しお こしょう		587 Kcal
		ポイルキャベツ						ベーコン		キャベツ	ソース		25.5 g 25.8 g 2.9 g
		ポハイスープ								ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん	チンタン しょうゆ しお こしょう		
		グレープフルーツ							グレープフルーツ				
9	月	ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう					
		ごはん							こめ				
		ふたにくとあつあげの ちゅうかいため						あつあげ ふたにく	でんぷん さとう あぶら	だけのこ あかピーマン しめじ しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース さけ		677 Kcal
		やさしいちゅうかあえ							ごまあぶら	もやし キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ す		27.5 g 27.3 g 1.9 g
		こくとうくるみむしパン	X			X	とうにゅう	くるみ くらさとう	だっしふんにゅう)				
10	火	ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう					
		しよくパン◎	X			X		しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)			
		さわらのスタミナあげ						さわら	でんぷん あぶら	しょうが にんにく	しょうゆ みりん		627 Kcal
		ツナサラダ						ツナ(まぐろ)	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しお からし		32.2 g 27.7 g 3.4 g
		ミネストローネ						だいす ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマトかん セロリー パセリ にんにく	パイオン しお こしょう		
		オレンジ							オレンジ				
11	水	ぎゅうにゅう				X		ぎゅうにゅう					
		しらすのかきあげどん	X			X		しらす たまご	こめ こむぎこ あぶら でんぷん さとう	たまねぎ はねぎ	しょうゆ みりん さばふし しお		667 Kcal
		いそかあえ						のり		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ		32.2 g
		ごまみそしる						とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも すりごま ごま	にんじん ごぼう はねぎ	さばふし		20.4 g 3.9 g
		みかんゼリー◎						みかんゼリー(みかんかじゅう みずあめ さとう)					

アレルギー
対応済み

給食なし	献立	アレルギー原食材						赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり色の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギーたんぱく質 脂質分	
		小麦	そば	卵	乳	えび	かに						
12	木	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					603 Kcal 31.2 g 20.5 g 2.8 g
		ごはん							こめ				
		さばのてりやき						さば	さとう			しょうゆ みりん	
		だいのいそに						さつまあげ だいず ひじき	こんにゃく さとう	にんじん		しょうゆ	
		いなかじる						あつあげ みそ	さといも あぶら	だいこん えのきたけ にんじん		さばぶし	
		なし								ななし			
13	金	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					652 Kcal 28.0 g 27.3 g 3.2 g
		レーズンいりロールパン◎	X		X			レーズンいりロールパン (こむぎこ レーズン ショートニング さとう だっしふんにゅう)					
		じゃがいものグラタン	X		X			チーズ ベーコン だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ パター パンこ あぶら	たまねぎ マッシュルーム		パイオン しお こしょう	
		ミニサラダ							あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン		す しお こしょう	
		だいのつぶつぶスープ						だいず ベーコン		にんじん コーン たまねぎ		パイオン しお しょうゆ	
		パインかん								パインかん			
17	火	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					622 Kcal 24.7 g 22.0 g 2.7 g
		ごはん							こめ				
		いかとカシューナッツのいたためもの						いか	カシューナッツ でんぷん	たけのこ ビーマン しめじ		しょうゆ さけ	
		すいぎょうざスープ	X	X				すいぎょうざ (こむぎこ たまご とりにく)	キャベツ ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが だいず		パイオン しょうゆ	
18	水	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					615 Kcal 28.3 g 20.2 g 2.7 g
		ラーメン	X					ぶたにく	ちゅうかめん(こむぎこ) あぶら	もやし たまねぎ はねぎ		しょうゆ パイオン さばぶし	
		しらすいりあげシューマイ	X					しらすいりシューマイ (こむぎこ)	たら たまねぎ キャベツ ぶたあぶら	しらす だいず しょうが	かきエキス (ほたてエキス)		
19	木	キャベツのナムル						こま こまあぶら	キャベツ ほうれんそう		しょうゆ す		
		れいとうみかん							みかん				
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					640 Kcal 27.8 g 15.7 g 2.7 g
		ごはん							こめ				
あじのかばやき						あじ	でんぷん さとう あぶら			しょうゆ みりん			
おひたし						かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ			
20	金	さつまじる						とうふ みそ とりにく	さつまいも	はくさい しめじ にんじん		さばぶし	
		ミニおはぎ◎						ミニおはぎ (あずき)	さとう もちこめ かんてん				
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					588 Kcal 22.8 g 21.4 g 2.8 g
		しよくパン◎	X		X			しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう			
		キムチやきそば	X					ぶたにく	ちゅうかめん(こむぎこ) あぶら さとう こま	もやし キムチ たけのこ		しょうゆ さけ しお	
		ツナとじゃがいものサラダ						ツナ(まぐろ)	じゃがいも あぶら さとう	にんじん にはら	しいたけ	トウパンジャン こしょう	
フルーツミックス								きゅうり キャベツ		す しょうゆ しお			
からし								みかんかん パインかん ももかん					
24	火	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					592 Kcal 26.1 g 16.8 g 2.7 g
		わかめごはん						しらす わかめ	こめ				
		いかのさらざあげ						いか	でんぷん あぶら	しょうが		しょうゆ カレーこ	
		じゃがいものさっぱりあえ						じゃがいも	さとう	きゅうり にんじん		しょうゆ す しお	
		たまごスープ		X				たまご とりにく	でんぷん	たまねぎ ほうれんそう		チンタン しょうゆ しお	
25	水	オレンジ								オレンジ			616 Kcal 31.3 g 22.9 g 3.3 g
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					
		ごはん							こめ				
		さばのアーモンドやき						さば	アーモンド さとう			しょうゆ みりん	
26	木	キャベツとくわわかめのすのもの						くわわかめ	さとう	キャベツ きゅうり		す しお しょうゆ	644 Kcal 25.4 g 22.3 g 3.4 g
		かきたまじる			X			たまご	じゃがいも	たけのこ はくさい しいたけ		さばぶし しょうゆ しお	
		パイナップル								パイナップル			
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					
		さつまいもごはん						さつまいも	こめ さつまいも			さけ しお	
		ちくわのきのみあげ	X	X				ちくわ たまご	こむぎこ あぶら アーモンド				
27	金	つけもの								たくあん きゅうり			585 Kcal 24.3 g 19.3 g 3.1 g
		キャベツとんじる						ぶたにく みそ	じゃがいも こまあぶら	キャベツ だいこん にんじん		さばぶし	
		もものかんづめ								ももかん			
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					
		くりいりアンパン	X		X			ロールパン (こむぎこ あずき)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		しお	
30	月	チンゲンサイとにくだんごのクリームスープ	X	X	X			とりにく だいず	こむぎこ パター	たまねぎ チンゲンサイ		パイオン しお こしょう	606 Kcal 30.1 g 18.2 g 3.0 g
		くわわかめとコーンのサラダ						くわわかめ	あぶら さとう	はくさい にんじん		す しょうゆ しお	
		ブルーベリーゼリー◎						ブルーベリーゼリー ()	さとう ブルーベリー	かんてん		からし	
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					
ごはん							こめ						
やしししゃも◎						しししゃももの (しししゃも)							
ごしきあえ						ハム	さとう あぶら	だいこん ほうれんそう		しょうゆ す しお			
なっとう◎						なっとう ()	だいず タレ	からし					
みそじる						みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ えのきたけ		さばぶし			
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8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 (<https://minami-jh.edumap.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。



給食センターホームページ