

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	小麦	そば	卵	牛乳	えび	かに	アノミ	アノミ	あか	た	もの	きいろ	た	もの	みどり	た	もの	調味料 しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分				
											赤の食べ物 (からだをつくる)	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)												
8/27	火	富戸小 ぎゅうにゅう					X			ぎゅうにゅう															
		伊東小 ごはん									こめ											690 Kcal			
		しょうがやき								ぶたにく	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								しおこんぶ	ごまあぶら				キャベツ							27.4 g			
		かおりみそしる								とうふ	みそ	あぶらあげ			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						ぶたにく	こめ	じゃがいも			たまねぎ	にんじん	グリーンピース		パイオン	カレールー		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		す	しょうゆ	しお	19.3 g			
		すいか																			19.7 g				
		すいか																			2.2 g				
29	木	ぎゅうにゅう					X			ぎゅうにゅう															
		ごはん									こめ												671 Kcal		
		マーボーとうふ						X		とうふ	ぶたにく	えび			さとう	でんぶん	あぶら		はねぎ	にんじん	しいたけ	しょうゆ	パイタン	みりん	31.9 g
		ハンサンスー													はるさめ	さとう	ごま		きゅうり	にんじん		しょうゆ	す	21.5 g	
		ヨーグルト◎					X		ヨーグルト												2.4 g				
		ぎゅうにゅう					X		ぎゅうにゅう													2.4 g			
30	金	ごはん									こめ												713 Kcal		
		とりにくのスパイスあげ	X	X						とりにく	たまご			トナールク (とうもろこし)	みずあめ	さとう	おおむぎ		しょうゆ	しお	パプリカ	26.2 g			
		アーモンドあえ									あぶら	でんぶん	こむぎこ			にんにく				こしょう	オリーブ	22.6 g			
		やさしいのもの								ぶたにく	じゃがいも	さとう			こまつな	キャベツ	もやし		しょうゆ			2.2 g			
		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												586 Kcal		
		にくどうふ								とうふ	ぶたにく				さとう	でんぶん			こまつな	ねぶかねぎ	しょうが	しょうゆ	さばふし	25.8 g	
		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	20.8 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	1.6 g		
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									593 Kcal		
		スライスチーズ◎					X			チーズ													27.4 g		
		ビーフシチュー	X				X			ぎゅうにく	じゃがいも	こむぎこ	さとう		たまねぎ	にんじん	にんにく		ケチャップ	パイオン	デミグラスソース	ソース	24.4 g		
		だいきんサラダ								ツナ(まぐろ)	あぶら	さとう			だいきん	きゅうり	にんじん		す	しょうゆ	しお	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												631 Kcal		
		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	グリーンピース	しょうゆ	しお	さけ	29.6 g	
		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		20.1 g		
		ぐだくさんみそしる								ぶたにく	みそ			じゃがいも				えのきだけ		キャベツ	にんじん	しめじ	さばふし	3.1 g	
		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	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	でんぶん	さとう						こしょう	しょうゆ	21.7 g	
		ラビオリスー	X							ラビオリ	(こむぎこ)	あぶら	ぶたにく	パンこ	たまねぎ			たまねぎ	にんじん	だけのこ	しょうゆ	しお	3.3 g		
		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									587 Kcal		
		チーズいりピーズクロック	X	X	X					ぶたにく	だいす	チーズ			じゃがいも	あぶら	パンこ		たまねぎ			しお	こしょう	25.5 g	
		ポイルキャベツ													たまねぎ									25.8 g	
		ポハイスープ								ベーコン									キャベツ			ソース		2.9 g	
		グレープフルーツ																	ほうれんそう	キャベツ	チンタン	しょうゆ	しお		
9	月	ぎゅうにゅう					X			ぎゅうにゅう															
		ごはん									こめ												677 Kcal		
		ぶたにくとあつあげの ちゅうかいため								あつあげ	ぶたにく			でんぶん	さとう	あぶら			だけのこ	あかピーマン	しょうゆ	オイスターソース	さけ	27.5 g	
		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	しょうゆ	す	27.3 g	
		こくとうくるみむしパン	X				X		X	とうにゅう					くるみ	くろさとう								1.9 g	
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									627 Kcal		
		さわらのスタミナあげ								さわら					でんぶん	あぶら			しょうが	にんにく		しょうゆ	みりん	32.2 g	
		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	27.7 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	パイオン	しお	こしょう	3.4 g
		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			たまねぎ	はねぎ		しょうゆ	みりん	さばふし	667 Kcal
		いそかあえ								のり					でんぶん	さとう			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	
		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											3.9 g	

アレルギー対応

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	
		だいたいのいそに						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	
		だいた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					
		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	
20	金	おひたし						かつおぶし				しょうゆ	640 Kcal 27.8 g 15.7 g 2.7 g
		さつまじる						とうふ みそ とりにく	さつまいも	ほうれんそう キャベツ		しょうゆ	
		ミニおはぎ◎						ミニおはぎ (あずき)	さとう もちこめ かんてん			さばぶし	
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					
		しょうパン◎	X		X			しょうパン (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	にんじん いら	しいたけ	
24	火	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	きゅうり キャベツ		す しょうゆ しお	592 Kcal 26.1 g 16.8 g 2.7 g
		フルーツミックス								みかんかん パインかん ももかん		からし	
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					
		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	
25	水	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	616 Kcal 31.3 g 22.9 g 3.3 g
		オレンジ								オレンジ		こしょう	
		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう					
		ごはん							こめ				
26	木	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	644 Kcal 25.4 g 22.3 g 3.4 g
		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	
		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	
27	金	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				585 Kcal 24.3 g 19.3 g 3.1 g
		つけもの								たくあん きゅうり			
		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 だっしふんにゅう たまご	こむぎこ パター パンこ	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	キャベツ きゅうり コーン		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	にんじん もやし					
みそしる						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