

令和6年

8.9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	赤の食べ物(1群・2群) (体をつくる)					黄色の食べ物(5群・6群) (熱や力のもと)			緑の食べ物(3群・4群) (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	えび	かに	大豆	米	じゃが芋	小麦粉	玉ねぎ	人参			グリーンピース					
8/27	火	牛乳			X			牛乳									800 Kcal 23.8 g 23.6 g 3.0 g				
		カレーライス	X					豚肉	米油	じゃが芋	小麦粉	玉ねぎ	人参	グリーンピース	パイオン	カレー粉		デミグラスソース	ソース		
		海藻サラダ						海藻ミックス	油	砂糖		キャベツ	きゅうり	人参	酢	しょうゆ		塩	からし		
		ずいか											ずいか								
28	水	牛乳			X			牛乳									844 Kcal 36.5 g 31.5 g 2.9 g				
		ご飯						米													
		しょうが焼き						豚肉	油			玉ねぎ	しょうが		しょうゆ	酒					
		塩昆布和え						塩昆布	ごま油			キャベツ									
		香り味噌汁						豆腐	味噌	油揚げ	じゃが芋		ごぼう	人参	葉ねぎ	さば節					
みかんタルト◎	X	X	X			みかんタルト(小麦粉)	牛乳	大豆	マーガリン	卵	砂糖	みかん果汁	米粉								
29	木	牛乳			X			牛乳									770 Kcal 33.1 g 26.2 g 4.7 g				
		ひじきピラフ				X	X	えび	ベーコン	ひじき	米	バター	油	玉ねぎ	コーン	人参		しょうゆ	コンソメ	塩	
		大豆と小魚のアーモンド和え						大豆	煮干し		アーモンド	でん粉	砂糖					しょうゆ			
		ラビオリスープ	X					ラビオリ(小麦粉)	油	豚肉	パン粉	ごま油			玉ねぎ	人参		たけのこ	しいたけ	パイオン	しょうゆ
梨												梨									
30	金	牛乳			X			牛乳									848 Kcal 32.5 g 32.1 g 2.3 g				
		ご飯						米													
		豚肉と厚揚げの中華炒め						厚揚げ	豚肉		でん粉	砂糖	油	たけのこ	しめじ	ピーマン		しょうゆ	オイスターソース	酒	
		野菜の中華和え									ごま油			もやし	キャベツ	小松菜		しょうゆ	酢		
黒糖くるみ蒸しパン	X		X		X	豆乳	けしき粉(小麦粉)	くるみ	黒砂糖	砂糖			脱脂粉乳								
9/2	月	牛乳			X			牛乳									756 Kcal 33.5 g 20.5 g 3.7 g				
		わかめご飯						しらす	わかめ		米							しょうゆ	カレー粉		
		いかのさらし揚げ						いか			でん粉	油		しょうが				しょうゆ	カレー粉		
		じゃが芋のさっぱり和え									じゃが芋	砂糖		きゅうり	人参			しょうゆ	酢	塩	
		たまごスープ		X				卵	鶏肉		でん粉			玉ねぎ	ほうれん草			チンタン	しょうゆ	塩	
オレンジ												オレンジ									
3	火	牛乳			X			牛乳									755 Kcal 32.0 g 31.9 g 4.0 g				
		食パン◎	X		X			食パン(小麦粉)	ショートニング	砂糖	脱脂粉乳										
		チーズ入りピーンズコロック	X	X	X			豚肉	大豆	チーズ	じゃが芋	油	パン粉	玉ねぎ				塩	こしょう		
		ポイルキャベツ									マッシュポテト	小麦粉		キャベツ				ソース			
		ポハイスープ						ベーコン						ほうれん草	キャベツ	チンタン		しょうゆ	塩	こしょう	
グレープフルーツ												グレープフルーツ									
4	水	牛乳			X			牛乳									780 Kcal 36.0 g 24.5 g 3.6 g				
		ラーメン	X					豚肉	中華麺(小麦粉)	油	ごま油	もやし	コーン	玉ねぎ	しょうゆ	パイオン		さば節	みりん	こしょう	
		しらす入り揚げシューマイ	X					しらす入りシューマイ(小麦粉)	たら	玉ねぎ	キャベツ	豚脂	しらす	大豆	しょうが	かきエクス		ほたてエクス			
		キャベツのナムル									ごま油			キャベツ	ほうれん草	しょうゆ		酢			
冷凍みかん												みかん									
5	木	牛乳			X			牛乳									832 Kcal 38.2 g 25.6 g 2.9 g				
		ご飯						米													
		麻婆豆腐				X		豆腐	豚肉	えび	味噌	砂糖	でん粉	油	葉ねぎ	人参		しいたけ	しょうゆ	パイオン	みりん
		ハンサンスー									春雨	砂糖	ごま	きゅうり	人参			しょうゆ	酢	からし	
ヨーグルト◎			X			ヨーグルト															
6	金	牛乳			X			牛乳									769 Kcal 34.9 g 29.2 g 4.5 g				
		食パン◎	X		X			食パン(小麦粉)	ショートニング	砂糖	脱脂粉乳										
		スライスチーズ◎			X			チーズ													
		ビーフシチュー	X		X			牛肉			じゃが芋	小麦粉	バター	玉ねぎ	人参	にんにく		ケチャップ	パイオン	デミグラスソース	ソース
		大根サラダ						ツナ(まぐろ)			油	砂糖		大根	きゅうり	人参		酢	しょうゆ	塩	からし
フルーツミックス												みかん缶	パイナップル	もも缶							
9	月	牛乳			X			牛乳									905 Kcal 31.8 g 28.5 g 3.0 g				
		ご飯						米													
		鶏肉のスパイス揚げ	X	X				鶏肉	卵		J-ソール(とうもろこし)	水あめ	砂糖	大麦		しょうゆ		塩	パフリ粉		
		アーモンド和え									アーモンドフードル	砂糖	アーモンド	小松菜	キャベツ	もやし		しょうゆ			
		野菜の煮物						豚肉			じゃが芋	砂糖		玉ねぎ	たけのこ	人参		しょうゆ			
ヤクルト◎			X			ヤクルト(砂糖)	脱脂粉乳														
10	火	牛乳			X			牛乳									802 Kcal 34.4 g 33.3 g 4.2 g				
		レーズン入りロールパン◎	X		X			レーズン入りロールパン(小麦粉)	レーズン	ショートニング	砂糖	脱脂粉乳									
		じゃが芋のグラタン	X		X			チーズ	ベーコン	脱脂粉乳	じゃが芋	小麦粉	バター	玉ねぎ	マッシュルーム	パイオン		塩	こしょう		
		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	
		大豆の粒粒スープ						大豆	ベーコン					人参	コーン	玉ねぎ		パイオン	塩	しょうゆ	
パイン缶												セロリー	グリーンピース								
11	水	牛乳			X			牛乳									763 Kcal 38.0 g 24.1 g 3.8 g				
		ご飯						米													
		さばの照り焼き						さば			砂糖					しょうゆ		みりん			
		大豆の磯煮						さつま揚げ	大豆	ひじき	ごんやく	砂糖		人参		しょうゆ					
		田舎汁						厚揚げ	味噌		里芋	油		大根	えのきたけ	人参		さば節			
梨												梨									

日	給食なし	献立	アレルギー成分							赤の食べ物(1群・2群) (体をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (熱や力のもと)	緑の食べ物(3群・4群) (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	えび	かに	そば	小麦							
12 木		牛乳							牛乳						しょうゆ みりん さば節 塩	840 Kcal 39.8 g
		しらすのかき揚げ丼	X	X					しらす 卵	米 小麦粉 油 でん粉 砂糖	玉ねぎ 葉ねぎ			しょうゆ みりん さば節 塩	24.5 g	
		機香和え							のり		ほうれん草 キャベツ もやし			しょうゆ	4.8 g	
		ごま味噌汁 みかんゼリー◎							豆腐 味噌 油揚げ みかんゼリー ( みかん果汁 )	じゃが芋 すりごま ごま 水あめ 砂糖	人参 ごぼう 葉ねぎ			さば節		
13 金		牛乳							牛乳							
		食パン◎	X	X					食パン ( 小麦粉 )	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳 )					802 Kcal 37.8 g
		メイプルジャム◎							メイプルジャム ( 砂糖 )	メイプルシロップ	寒天 )					32.7 g
		さわらのスタミナ揚げ							さわら	でん粉 油	しょうが にんにく			しょうゆ みりん	4.1 g	
		ツナサラダ							ツナ (まぐろ)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参			酢 塩 からし		
17 火		牛乳							牛乳							
		ご飯							ご飯	米						747 Kcal 35.6 g
		焼きししゃも◎							焼きししゃも ( ししゃも )							21.1 g
		五色和え							ハム	砂糖 油	大根 ほうれん草 人参 もやし			しょうゆ 酢 塩	4.0 g	
		納豆◎ 味噌汁 オレンジ							納豆 ( 大豆 )	タレ からし )						
18 水		牛乳							牛乳							
		ご飯							ご飯	米						797 Kcal 36.9 g
		厚焼き卵		X					卵 豆腐	砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリビース			しょうゆ 塩 酒	24.4 g	
		ごま和え							ちくわ	すりごま 砂糖	キャベツ 人参			しょうゆ	4.0 g	
		貝だくさん味噌汁 グレープフルーツ							豚肉 味噌	じゃが芋	キャベツ 人参 しめじ えのきだけ グレープフルーツ			さば節		
19 木		牛乳							牛乳							
		さつま芋ご飯							さつま芋	米 さつま芋 ごま				酒 塩	747 Kcal 36.0 g	
		さばのアーモンド焼き							さば	アーモンド 砂糖				しょうゆ みりん	26.3 g	
		キャベツと茎わかめの酢の物							茎わかめ	砂糖	キャベツ きゅうり			酢 塩 しょうゆ	5.2 g	
		かきたま汁 パイナップル		X					卵	じゃが芋	だけのご 白菜 しいたけ パイナップル			さば節 しょうゆ 塩		
20 金		牛乳							牛乳							
		栗入りアンパン	X	X					ロールパン ( 小麦粉 )	ショートニング 砂糖 栗甘露煮 砂糖	脱脂粉乳 )			塩	783 Kcal 32.0 g	
		チンゲン菜と肉団子の クリームスープ	X	X	X				鶏肉 大豆 脱脂粉乳 卵	マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参			パイヨン 塩 こしょう	23.4 g	
		茎わかめとコーンのサラダ ブルーベリーゼリー◎							茎わかめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン			酢 しょうゆ 塩 からし	4.1 g	
24 火		牛乳							牛乳							
		ご飯							ご飯	米						747 Kcal 32.0 g
		肉豆腐							豆腐 豚肉	砂糖 でん粉	小松菜 根深ねぎ 人参			しょうゆ さば節	24.9 g	
		おかか和え 抹茶ハイ							かつお節		キャベツ きゅうり 人参			しょうゆ	1.9 g	
25 水		牛乳							牛乳							
		ご飯							ご飯	米						762 Kcal 31.7 g
		あじのかば焼き							あじ	でん粉 砂糖 油				しょうゆ みりん	17.8 g	
		おひたし							かつお節		ほうれん草 キャベツ			しょうゆ	3.3 g	
		さつま汁 ミニおはぎ◎							豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ	さつま芋	白菜 しめじ 人参			さば節		
26 木		牛乳							牛乳							
		ご飯							ご飯	米						667 Kcal 31.0 g
		さけのちゃんちゃん焼き							さけ 味噌	でん粉 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参			みりん しょうゆ 塩 こしょう	18.4 g	
		野菜のさっぱり和え								砂糖	キャベツ きゅうり			酢 しょうゆ 塩	3.7 g	
		チンゲン菜と卵のスープ りんごゼリー◎		X					卵 ベーコン	でん粉	チンゲン菜 だけのご 人参			パイヨン しょうゆ 塩 こしょう		
27 金	商中 対島中	牛乳							牛乳							
		食パン◎	X	X					食パン ( 小麦粉 )	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳 )				831 Kcal 39.5 g	
		キムチ焼きそば	X						豚肉	中華麺 ( 小麦粉 ) 油 砂糖 ごま	もやし キムチ だけのご 人参 たら			しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン こしょう	34.8 g	
		ツナとじゃが芋のサラダ							ツナ (まぐろ)	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり キャベツ			酢 しょうゆ 塩 からし	4.4 g	
		大豆とうすら卵の煮込み オレンジ		X					とうすら卵 大豆 鶏肉	砂糖	さやいんげん しょうが			しょうゆ みりん		
30 月	商中	牛乳							牛乳							
		ご飯							ご飯	米						786 Kcal 30.3 g
		いかとカシューナッツの炒め物							いか	カシューナッツ でん粉 油 砂糖	だけのご ピーマン しめじ 人参 しいたけ しょうが			しょうゆ 酒	26.4 g	
		水餃子スープ グレープフルーツ	X	X					水餃子 ( 小麦粉 ) 卵 鶏肉	キャベツ 豚肉 鶏肉 ごま油	玉ねぎ しょうが 大豆 玉ねぎ ほうれん草 人参			パイヨン しょうゆ 塩 こしょう	3.5 g	

○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。

※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。(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。  
給食センターホームページ

