

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
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	
		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	くるみ	黒砂糖	ケフィア粉(小麦粉)	砂糖										
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			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	
グレープフルーツ												グレープフルーツ			こしょう					
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		パイタン	さば節	
		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	砂糖	でん粉	油	葉ねぎ	人参	しいたけ		しょうゆ	パイタン	みりん
		ハンサンスー						味噌			春雨	砂糖	ごま	しょうが	にんにく			みりん	酒	とうがらし
ヨーグルト◎			X			ヨーグルト			ごま油			きゅうり	人参		しょうゆ	酢	からし			
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	
		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
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			油	でん粉	小麦粉	にんにく	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									840 Kcal 39.8 g 24.5 g 4.8 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						
		機香和え							のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ						
		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									802 Kcal 37.8 g 32.7 g 4.1 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)							
		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						
		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						
		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						
		ミネストローネ							大豆 ベーコン	じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 トマト缶 セロリ パセリ にんにく	パイヨン 塩 こしょう						
17	火	牛乳							牛乳									747 Kcal 35.6 g 21.1 g 4.0 g
		ご飯								米								
		焼きししゃも◎							ししゃも干物 (ししゃも)									
		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						
		納豆◎ 味噌汁 オレンジ							納豆 (大豆) 味噌 わかめ	タレ からし) じゃが芋		玉ねぎ オレンジ	さば節					
18	水	牛乳							牛乳									797 Kcal 36.9 g 24.4 g 4.0 g
		ご飯								米								
		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						
		ごま和え							ちくわ	すりごま 砂糖	キャベツ 人参	しょうゆ						
		貝だくさん味噌汁							豚肉 味噌	じゃが芋	キャベツ 人参 しめじ	さば節						
		グレープフルーツ									えのきだけ グレープフルーツ							
19	木	牛乳							牛乳									747 Kcal 36.0 g 26.3 g 5.2 g
		さつま芋ご飯							さば	米 さつま芋 ごま アーモンド 砂糖		酒 塩						
		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						
		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						
		かきたま汁			X				卵	じゃが芋	だけのご 白菜 しいたけ	さば節 しょうゆ 塩						
		パイナップル									パイナップル							
20	金	牛乳							牛乳									783 Kcal 32.0 g 23.4 g 4.1 g
		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					
		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 パン粉	玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参	パイヨン 塩 こしょう						
		茎わかめとコーンのサラダ							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						
		ブルーベリーゼリー◎							ブルーベリーゼリー ()	砂糖 ブルーベリー	寒天							
24	火	牛乳							牛乳									747 Kcal 32.0 g 24.9 g 1.9 g
		ご飯								米								
		肉豆腐							豆腐 豚肉	砂糖 でん粉	小松菜 根深ねぎ 人参 しょうが	しょうゆ さば節						
		おかか和え							かつお節		キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ						
		抹茶ハイ	X		X					パイシート (小麦粉) ざらめ糖	油 脱脂粉乳)	抹茶						
25	水	牛乳							牛乳									762 Kcal 31.7 g 17.8 g 3.3 g
		ご飯								米								
		あじのかば焼き							あじ	でん粉 砂糖 油		しょうゆ みりん						
		おひたし							かつお節		ほうれん草 キャベツ	しょうゆ						
		さつま汁							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									667 Kcal 31.0 g 18.4 g 3.7 g
		ご飯								米								
		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						
		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						
		チンゲン菜と卵のスープ			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	牛乳							牛乳									831 Kcal 39.5 g 34.8 g 4.4 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)							
		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						
		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						
		大豆とうすら卵の煮込み			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	オレンジ									オレンジ							
		牛乳							牛乳									786 Kcal 30.3 g 26.4 g 3.5 g
		ご飯								米								
		いかとカシューナッツの炒め物							いか	カシューナッツ 油 砂糖 ごま油	でん粉	だけのご ピーマン しめじ 人参 しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 26.4 g					
		水餃子スープ	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						
グレープフルーツ									グレープフルーツ									

○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