

令和6年

# 10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	ほたて	いりこ	あか 赤の食べ物 (からだ をつくる)	さい 黄色の食べ物 (ねつ ちから のちから もと)	みどり 緑の食べ物 (からだ ちようし をととのえる)	ちようみりよう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 火	富戸小 1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				607 Kcal 29.8 g 23.5 g 2.1 g
	1年	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		
	2年	チリコンカン									ぶたにく だいず	あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース しお こしょう タバスコ	
		スパゲティサラダ	X									スパゲティ あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん	す しお こしょう	
2 水	富戸小 1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				615 Kcal 29.4 g 19.0 g 3.3 g
	1年	くりごはん										こめ くり		しょうゆ さけ しお	
	2年	とりにくのてりやき									とりにく	さとう		しょうゆ みりん	
		やさいのさっぱりあえ									とうふ	さとう	キャベツ プロックリー にんじん	す しょうゆ しお	
3 木	伊東小 1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				644 Kcal 25.7 g 20.7 g 1.7 g
	1年	ごはん										こめ			
		かじょうとうふ									あつあげ ぶたにく	さとう でんぷん あぶら	ねぶかねぎ だけのこ にんじん	しょうゆ バイタン とうがらし	
		こまつなサラダ									ハム	さとう ごまあぶら	こまつな もやし	しょうゆ す	
4 金	富戸小 1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				604 Kcal 28.6 g 27.9 g 2.6 g
	1年	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		
	2年	あじのアーモンドフリッター	X		X						あじ たまご	こむぎこ あぶら アーモンド		しお こしょう	
		くきわかめとコーンのサラダ									くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	す しょうゆ しお	
7 月	富戸小 1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				621 Kcal 28.5 g 18.5 g 2.3 g
	1年	ごはん										こめ			
		わふうハンバーグ	X		X						とりにく とうふ ぶたにく	パンこ さとう あぶら	たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
		こぶきいも									たまご だっしふんにゅう	でんぷん			
8 火	富戸小 1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				611 Kcal 26.9 g 23.0 g 3.1 g
	1年	こくとういりしょうパン◎	X		X						こくとういりしょうパン (こむぎこ)	こくとう ショートニング	さとう だっしふんにゅう		
	2年	チキンのブラウンシチュー	X		X						とりにく だいず	こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん しめじ	ケチャップ バイオン デミグラスソース ソース	
		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 たまねぎ	す しお	
9 水	富戸小 1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				630 Kcal 35.9 g 20.9 g 3.0 g
	1年	ごはん										こめ			
		さけのしおやき									しおさけ				
		しおこんぶあえ									しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ	しお	
10 木	南小 6年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				715 Kcal 23.3 g 25.8 g 2.2 g
	6年	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 クリンピース	バイオン カレールウ デミグラスソース ソース	
		ひじきとコーンのサラダ									ツナ (まぐろ) ひじき	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり	す しょうゆ しお	
		こくとうくろみ									だいず	くろみ あぶら でんぷん		しお	
11 金	南小 6年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				642 Kcal 27.1 g 26.4 g 2.5 g
	6年	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		
		チキングラタン	X		X						とりにく チーズ	マカロニ こむぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム	バイオン しお こしょう	
		ポテのこうみあえ									だっしふんにゅう	あぶら			
15 火	富戸小 1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				632 Kcal 31.3 g 22.7 g 2.7 g
	1年	しらすごはん									しらす わかめ	こめ			
		とうふのまさこあげ			X		X				とうふ とりにく えび	あぶら でんぷん さとう	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお	
		ごまあえ									たまご おから	さとう ごま	もやし キャベツ	しょうゆ	
16 水	富戸小 1年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				598 Kcal 27.5 g 17.7 g 2.6 g
	1年	ごはん										こめ			
		キンピラエッグ			X						たまご さつまあげ	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ	
		ゆかりあえ									ぶたにく ひじき		キャベツ きゅうり	ゆかり しお	

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	えび	かに	落花生	大豆	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
17	大池小 3年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				631 Kcal 27.8 g 23.2 g 3.8 g
	4年	さつまいもいりたきごみごはん				X					とりにく えび	こめ さつまいも さとう	しいたけ	しょうゆ さけ しお	
	6年	ししゃもたつたあげ◎	X								ししゃも たつたあげ ( )	ししゃも こむぎこ でんぷん さとう			
	雷戸小 3年	ごしきあえ									ハム	さとう あぶら	だいこん ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ す しお	
	伊東小 5年	くわわかめとたまごのスープ			X						たまご くわわかめ とりにく	でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ しお こしょう	
		なし											なし		
18	大池小 6年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				587 Kcal 26.2 g 22.8 g 2.3 g
		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		
	伊東小 5年	いかいりやきそば	X								いか あおのり	ちゅうかめん (こむぎこ) あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし だけのこ クリンピース しょうが しいたけ	ソース しお こしょう	
		とりにくとだいのすのこみ パイナップルヨーグルトあえ			X						だいのす とりにく ヨーグルト	さとう	ざやいんげん しょうが	しょうゆ みりん	
21	大池小 3年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				652 Kcal 29.3 g 23.5 g 2.4 g
		ごはん									さば	あぶら でんぷん		しょうゆ さけ こなちや しお	
		さばのおちやふうみあげ										さとう	だいこん ほうれんそう にんじん	しょうゆ す	
		さんしょくあえ									ふたにく あぶらあげ みそ	ほうとう (こむぎこ とろろ)	だいこん ほうれんそう にんじん はくさい かぼちや だいこん しめじ にんじん しいたけ	さばぶし しょうゆ	
		ほうとうじる	X												
		みかん											みかん		
22	大池小 6年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				659 Kcal 28.0 g 26.3 g 3.7 g
		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		
		かぼちやコロッケ	X	X							ふたにく たまご	パンこ あぶら こむぎこ マッシュポテト	かぼちや たまねぎ	しお こしょう	
		ポイルキャベツ									しらす ベーコン		キャベツ	ソース	
		しらすいりレタススープ											レタス たまねぎ にんじん ほうれんそう	パイオン しょうゆ しお こしょう	
		パイナップル											パイナップル		
23	伊東小 2年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				609 Kcal 26.1 g 16.7 g 3.2 g
	4年	てんぷらうどん	X	X	X						いか たまご さくらえび	うどん (こむぎこ) さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	しょうゆ さばぶし さけ みりん しお	
	8組	キャベツとわかめのおひたし レモンゼリー◎									しらす わかめ レモンゼリー ( さとう )	みずあめ レモンかじゅう	キャベツ	しょうゆ	
24	南小 5年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				611 Kcal 28.9 g 20.4 g 2.4 g
		ごはん										こめ			
		さばのアーモンドやき いそかあえ									さば のり	アーモンド さとう		しょうゆ みりん しょうゆ	
		とんじる									とうふ みそ ふたにく	じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん こほう はねぎ	さばぶし	
		グレープゼリー									かんてん	さとう	ぶどうジュース		
25	南小 5年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				603 Kcal 25.8 g 24.0 g 2.7 g
		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		
		コーンシチュー	X		X						ふたにく だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ クリームコーン にんじん コーン	パイオン しお こしょう	
		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	
		パイナップル											パイナップル		
28	大池小 3年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				620 Kcal 27.8 g 17.5 g 2.4 g
		ピビンパ									ふたにく みそ	こめ さとう ごま あぶら こまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが	みりん しょうゆ しお トウバンジャン	
		わかめスープ									とうふ わかめ	ごまあぶら	えのきたけ ねぶかねぎ	パイオン しお しょうゆ こしょう	
		まっちゃんプリン									とうにゅう	くりかんろに プリンのもと ( さとう )		まっちゃん	
29	大池小 5年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				628 Kcal 26.1 Kcal 23.5 g 2.9 g
		げんまいいりロールパン◎	X		X						げんまいいりロールパン ( こむぎこ )	げんまい さとう	ショートニング	だっしふんにゅう	
		ふたにくのトマトに	X								ふたにく	じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら	たまねぎ トマトジュース ピーマン	パイオン キャップ しょうゆ ソース しお こしょう	
		ナッツいりかいそうサラダ									ツナ (まぐろ) かいそうミックス	アーモンド 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 からし	
		フルーツしらだま									しらだま (もちごめこ) さとう		みかんかん パイナップル		
30	大池小 5年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				585 Kcal 29.8 g 18.7 g 2.7 g
		ひじきごはん									とりにく あぶらあげ ひじき	こめ さとう	にんじん しいたけ	しょうゆ さけ	
		いかのいそかあえ									いか あおのり	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ	
		はくさいとほうれんそうのおかかあえ									かつおぶし		はくさい ほうれんそう	しょうゆ	
		けんちんじる									とうふ ふたにく	さといも こんにやく あぶら	だいこん こほう にんじん はねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
		もものかんづめ											ももかん		
31	大池小 5年	ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				636 Kcal 32.8 g 20.2 g 2.2 g
		ごはん										こめ			
	雷戸小 6年	かつおとじゃがいもの ごまみそあえ									かつお みそ	じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが	しょうゆ	
	伊東小 6年	しすおかやさいのおひたし しらすのかきたまじる			X						かつおぶし たまご しらす	でんぷん	もやし チンゲンさい たまねぎ はねぎ	しょうゆ さばぶし しょうゆ しお	
		みかん											みかん		

○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。