

令和6年

# 11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	献立	小麦	そば	卵	牛乳	えび	かに	ほたて	いも	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 (体の調子をとのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 金	伊東小 6年	ぎゅうにゅう しょくパン◎	X		X						ぎゅうにゅう しょくパン(こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		609 Kcal
	富戸小 6年	やきそば	X								ぶたにく 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 もやし にんじん たけのこ グリッピース しょうが しじみ	ソース しお こしょう	25.6 g 23.3 g 2.7 g
		うすらたまごとりだんごスープ			X						うすらたまご とりにく とうふ	でんぷん	たまねぎ ほうれんそう はねぎ しょうが	チンタン しお こしょう	
		りんごのヨーグルトあえ				X					ヨーグルト		りんごかん		
		ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
5 火		もりのきのこカレー	X								ぶたにく ひよこまめ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく しょうが	パイオン カレールウ ソース しょうゆ しお カレーこ	663 Kcal 26.5 g 18.9 g 2.9 g
		かいそうサラダ									ツナ(まぐろ) 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	
		マロンプリン									とうにゅう	くりかんろに プリンのもと(さとう)			
		ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
7 木		さけわかめごはん				X					しおさけ わかめ	こめ			623 Kcal
		ぶたにくとあつあげのからに									あつあげ ぶたにく	でんぷん さとう ごまあぶら	ねぶかねぎ しょうが	しょうゆ さばぶし みりん さけ とうがらし	28.0 g 22.4 g
		ごまあえ									すりごま さとう		キャベツ にんじん	しょうゆ	1.7 g
		かき											かき		
		ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
8 金		こくとういりロールパン◎	X		X						こくとういりロールパン(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		614 Kcal
		いりたまごやささいのいためもの		X							たまご ぶたにく	さとう あぶら	もやし ねぶかねぎ ほうれんそう たけのこ きくらげ	しょうゆ さけ しお	28.3 g 25.3 g
		きのこスパゲッティー	X								ツナ(まぐろ)	スパゲッティー あぶら	しめじ えのき パセリ	しょうゆ しお こしょう	3.0 g
		じゃことごまのサラダ									じゃこ	あぶら ごま さとう	キャベツ きゅうり だいこん にんじん	す しょうゆ しお	
		みかんミックス									かんてん	さとう	みかんかん みかんジュース		
11 月		ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			629 Kcal
		だいこんのみそに									ぶたにく ちくわ みそ		だいこん にんじん グリッピース	さばぶし さけ みりん	29.0 g
		なっとう◎									なっとう(だいす)	タレ からし			20.4 g
		はくさいとじゃこのすじょうゆあえ									じゃこ		はくさい	しょうゆ す	2.9 g
	おちゃクッキー	X		X							こむぎこ バター あぶら ごま		まっちゃ しお		
12 火	伊東小 4年	ぎゅうにゅう しょくパン◎	X		X						ぎゅうにゅう しょくパン(こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		633 Kcal
		とりにくのトマトチーズかけ			X						とりにく チーズ	オリーブあぶら	トマト たまねぎ バジル	さけ しお カレーこ こしょう	30.5 g 24.3 g 3.3 g
		こぶきさつま										さつまいも		しお	
		くきわかめとたまごのスープ		X							たまご とりにく くきわかめ	でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ	チンタン しょうゆ しお こしょう	
		みかん											みかん		
13 水		ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			606 Kcal
		すきやきふうに		X							ぶたにく とうふ たまご のり	じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ ねぶかねぎ	しょうゆ	24.3 g
		いそかあえ											キャベツ もやし ほうれんそう	しょうゆ	17.1 g
	いちじくむしパン	X		X							ケーキミックス(こむぎこ)	だっしふんにゅう さとう		1.8 g	
	いちじくジャム(いちじく)														
14 木	富戸小 5年	ぎゅうにゅう さつまいもごはん			X						ぎゅうにゅう				
		さばのごまやき									さば みそ	ごま さとう	にんにく	さけ しお しょうゆ みりん さけ とうがらし	585 Kcal 29.2 g 19.0 g 2.6 g
		しずおかやさいのおひたし									かつおぶし		もやし チンゲンさい	しょうゆ	
		ぐたくさんみそしる									ぶたにく みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ えのきだけ	さばぶし	
		おちゃようかん									こしあん かんてん	くりかんろに		まっちゃ しお	
15 金	大池小 伊東小 3年7組	ぎゅうにゅう きなこあげパン とわにうつしくホルシチもどき	X		X						ぎゅうにゅう ロールパン(こむぎこ) きなこ	ショートニング さとう	だっしふんにゅう	しお	605 Kcal 24.3 g 28.0 g 2.6 g
		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	パイオン ケチャップ しお こしょう	
		メロン											メロン		
		ぎゅうにゅう			X						ぎゅうにゅう				
18 月		かつおごはん									かつお しおこんぶ	こめ さとう	しょうが	しょうゆ さけ	631 Kcal
		とりにくのこうみやき									とりにく みそ	さとう ごまあぶら	ねぶかねぎ しょうが	しょうゆ とうがらし	31.3 g
		はくさいのかかあえ									かつおぶし		はくさい	しょうゆ	18.0 g
		さくらえびのかきたまじる		X	X						たまご さくらえび なると	でんぷん	たまねぎ こまつな	さばぶし しょうゆ しお	2.9 g
		だいがいも										さつまいも あぶら ごま		しょうゆ	

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	かに	えび	かに	えび	生	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 (体の調子をとのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
19	火	伊東小 ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう				614 Kcal たんぱく質 29.7g 脂質 22.5g 塩分 2.7g	
		1~4年 しょくパン◎	X		X							しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう			
		シーフードグラタン	X		X	X						いか えび チーズ あさり だっしふんにゅう	マカロニ こむぎこ あぶら バター	たまねぎ マッシュルーム パセリ	パイオン しお こしょう		
		マセドアンサラダ										ハム	じゃがいも さとう あぶら	きゅうり にんじん	す しお こしょう からし		
		パイナップル											パイナップル				
20	水	伊東小 ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう				633 Kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.2g 塩分 2.7g	
		1~4年 トマトたっぷり ミートソース	X		X							ぶたにく チーズ	ソフトめん (こむぎこ) こむぎこ あぶら	たまねぎ トマト にんじん セロリー マッシュルーム パセリ にんにく	ケチャップ パイオン デミグラスソース ソース しお		
		しらすとこまつなのサラダ										しらす	さとう ごま ごまあぶら	こまつな もやし	しょうゆ す		
		フルーツゼリー										かんてん	さとう	ももかん みかんかん	しょうゆ す		
21	木	伊東小 ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう				648 Kcal たんぱく質 28.5g 脂質 26.1g 塩分 2.6g	
		1~4年 ごはん											こめ				
		カレーマーボー										とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく	パイタン しょうゆ ケチャップ さけ カレーこ		
		ちゅうかあえ										くわわかめ ツナ (まぐろ)	さとう ごまあぶら	キャベツ	しょうゆ す からし		
		セサミパイ	X		X							パイシート (こむぎこ) ごま ざらめとう	あぶら だっしふんにゅう				
22	金	大池小 ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう				586 Kcal たんぱく質 28.7g 脂質 26.4g 塩分 3.0g	
		2年 ドッグパン	X		X							ロールパン (こむぎこ) フランクフルト	ショートニング さとう	だっしふんにゅう	キャベツ		ケチャップ ソース からし
		ツナサラダ										ツナ (まぐろ)	あぶら さとう	きゅうり もやし	す しお からし		
		だいのつぶつぶスープ										だいの ベーコン	じゃがいも	たまねぎ コーン にんじん セロリー グリンピース	パイオン しお こしょう		
		ヨーグルト◎				X						ヨーグルト					
25	月	伊東小 ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう				585 Kcal たんぱく質 28.2g 脂質 19.1g 塩分 3.5g	
		5年 れんこんとあさりのませごはん										あさり	こめ あぶら	れんこん	しょうゆ さけ しお		
		やししゅも◎										ししゅもひもの (ししゅも)					
		やさいのさっぱりあえ										とうふ みそ あぶらあけ	さとう	キャベツ フロッコリーにんじん	す しょうゆ しお		
		ごまみそしる								とうふ みそ あぶらあけ	じゃがいも ごま すりごま	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし				
		オレンジ										パイシート (こむぎこ) ごま ざらめとう	あぶら だっしふんにゅう				
26	火	伊東小 ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう				669 Kcal たんぱく質 32.5g 脂質 29.8g 塩分 2.9g	
		5年 しょくパン◎	X		X							しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう			
		さけのアーモンドフライ	X		X							さけ たまご	アーモンド こむぎこ パンこ アーモンドブードル あぶら		しお こしょう		
		ポイルキャベツ												キャベツ	ソース		
		ミネストローネスープ				X						だいの ベーコン チーズ	じゃがいも パター	たまねぎ トマトかん にんじん セロリー コーン パセリ にんにく	パイオン しお こしょう		
		なし											なし				
27	水	伊東小 ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう				594 Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.6g 塩分 1.7g	
		1~4年 ごはん											こめ				
		はっほうさい										いか ぶたにく	あぶら でんぷん	はくさい たまねぎ もやし にんじん たけのこ グリンピース しいたけ	パイタン しょうゆ しお こしょう		
		ぎょうざ	X									ぎょうざ (キャベツ たまねぎ)	にら しょうが ぶたにく あぶら	ぶたあぶら だいのこ でんぷん	ごまあぶら こむぎこ		
		コスモゼリー			X						ヨーグルト かんてん	さとう	ももかん アセロラジュース				
28	木	伊東小 ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう				635 Kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.4g 塩分 2.8g	
		4.5.6年 ごはん											こめ				
		だいのとりにくのみそいため										とりにく だいの みそ	あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	たけのこ ピーマン ねぶたねぎ しょうが にんにく	さけ しょうゆ		
		フロッコリーのかかあえ										かつおぶし		フロッコリー	しょうゆ		
		かきたまじる			X							たまご	じゃがいも	はくさい たけのこ しいたけ	さばぶし しょうゆ しお		
		りんご										りんご					
29	金	伊東小 ぎゅうにゅう			X							ぎゅうにゅう				585 Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 24.0g 塩分 2.5g	
		1~4年 しょくパン◎	X		X							しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう			
		ホワイトシチュー	X		X							ぶたにく 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 キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	パイオン しお こしょう		
		やさいのアーモンド ドレッシングサラダ										ツナ (まぐろ)	アーモンド アーモンドブードル さとう あぶら	もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ しお		
		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。

※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