

11月 予定献立表



日	給食なし	献立	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)					黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)			緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)			調味料	エネルギーたんぱく質脂質	
			小麦	卵	えび	かに	魚介類	大豆	とうもろこし	野菜	海藻	きのこ	豆			野菜
1 金	南中	牛乳														
	特支	食パン◎	X	X												747 Kcal
		いちごジャム◎														31.7 g
		ホワイトシチュー	X	X												29.2 g
		野菜のアーモンドドレッシングサラダ														3.1 g
5 火	対島中	牛乳														
		蓮根とあさりの混ぜご飯														750 Kcal
		焼きししゃも◎														36.2 g
		野菜のさっぱり和え														23.9 g
		ごま味噌汁														4.6 g
7 木	南中	牛乳														
		ご飯														767 Kcal
		八宝菜		X												29.6 g
		餃子	X													24.2 g
		コスモスゼリー														2.1 g
8 金	南中	牛乳														
		食パン◎	X	X												779 Kcal
		さけのアーモンドフライ	X	X												37.3 g
		ポイルキャベツ														34.5 g
		ミネストローネスープ	X	X												3.3 g
11 月	南中	牛乳														
		かつおご飯														753 Kcal
		鶏肉の香味焼き														36.1 g
		白菜のかか和え														20.9 g
		桜えびのかきたま汁		X	X											3.5 g
12 火	南中	牛乳														
		きな粉揚げパン	X	X												755 Kcal
		永遠に美しくホルシチもどき														30.1 g
		大根サラダ														34.6 g
		メロン														3.7 g
13 水	北中	牛乳														
		さつま芋ご飯														748 Kcal
		さばのごま焼き														39.9 g
		静岡野菜のお浸し														22.9 g
		貝だくさん味噌汁														3.6 g
14 木	南中	牛乳														
	1.2年特支	アイランドルビーのミートソース	X	X												759 Kcal
		しらすと小松菜のサラダ														35.1 g
15 金	南中	牛乳														
		食パン◎	X	X												754 Kcal
		鶏肉のトマトチーズかけ														34.2 g
		粉ふきさつま														27.4 g
		茎わかめと卵のスープ		X												4.3 g
18 月	南中	牛乳														
		ご飯														776 Kcal
		大根の味噌煮														34.2 g
		納豆◎														24.1 g
		白菜とじゃこの酢醤油和え														3.5 g

ふるさと給食

日	給食なし	献立	小麦 そば	卵	えび	かに	落花生	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
19	火	牛乳						牛乳				747 Kcal	
		ドッグパン	X					ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		36.3 g	
		ツナサラダ						ツナ(まぐろ)	油 砂糖	キャベツ	クチャップ ソース からし	34.2 g	
		大豆の粒粒スープ						大豆 ベーコン	じゃが芋	コーン 玉ねぎ 人参	ブイヨン 塩 こしょう	4.0 g	
		ヨーグルト◎						ヨーグルト					
20	水	牛乳						牛乳				767 Kcal	
		ご飯							米			29.8 g	
		すき焼き風煮		X				豚肉 豆腐 卵	じゃが芋 しらたき 砂糖	玉ねぎ 根深ねぎ	しょうゆ	20.0 g	
		磯香和え						のり		キャベツ もやし ほうれん草	しょうゆ	2.2 g	
		いちじく蒸しパン	X					ケーキミックス粉 (小麦粉)	脱脂粉乳 砂糖				
21	木	牛乳						牛乳				794 Kcal	
		ご飯							米			36.2 g	
		大豆と鶏肉の味噌炒め						鶏肉 大豆 味噌	油 でん粉 砂糖	たけのこ ビーマン 根深ねぎ	酒 しょうゆ	27.4 g	
		フロッコリーのかか和え						かつお節	ごま油	しょうが にんにく		3.4 g	
		のっぺい汁		X				うずら卵 厚揚げ 豚肉	里芋 でん粉	大根 人参 根深ねぎ	さば節 しょうゆ 塩		
		りんご								りんご			
22	金	牛乳						牛乳				747 Kcal	
		食パン◎	X					食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		37.0 g	
		シーフードグラタン	X					いか えび チーズ	マカロニ 小麦粉 油	玉ねぎ マッシュルーム	ブイヨン 塩 こしょう	27.1 g	
		マセドアンサラダ						あさり 脱脂粉乳	バター	パセリ	酢 塩 こしょう	3.2 g	
		パイナップル						ハム	じゃが芋 砂糖 油	きゅうり 人参	からし		
25	月	牛乳						牛乳				813 Kcal	
		森のきのこカレー	X					豚肉 ひよこ豆	米 じゃが芋 小麦粉	玉ねぎ 人参 エリンギ	ブイヨン カレールウ	32.3 Kcal	
		海藻サラダ						ツナ(まぐろ)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	しょうが カレー粉	22.1 g	
		マロンプリン						豆乳	栗甘露煮	プリン(素) (砂糖)		3.6 g	
26	火	牛乳						牛乳				749 Kcal	
		黒糖入りロールパン◎	X					黒糖入りロールパン (小麦粉)	黒糖 ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		33.8 g	
		炒り卵と野菜の炒め物		X				卵 豚肉	砂糖 油	ほうれん草 根深ねぎ	しょうゆ 酒 塩	30.4 g	
		きのこスバグッティ	X					ツナ(まぐろ)	スバグッティ 油	たけのこ きくらげ	しょうゆ 塩 こしょう	4.0 g	
		じゃことごまのサラダ						じゃこ	油 ごま 砂糖	キャベツ きゅうり 大根	酢 しょうゆ 塩		
		みかんミックス						寒天	砂糖	みかん缶 みかんジュース			
27	水	牛乳						牛乳				758 Kcal	
		さけわかめご飯						塩さけ わかめ	米			33.3 g	
		豚肉と厚揚げの辛煮						厚揚げ 豚肉	でん粉 砂糖 ごま油	根深ねぎ しょうが	しょうゆ さば節 みりん	25.8 g	
		ごま和え							すりごま 砂糖	ほうれん草 人参	キャベツ しょうゆ	2.1 g	
		グレープフルーツ								グレープフルーツ			
28	木	牛乳						牛乳				828 Kcal	
		ご飯							米			36.0 g	
		カレーマーボー						豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ ビーマン 人参	パイタン しょうゆ クチャップ	31.9 g	
		中華和え						筍わかめ ツナ(まぐろ)	砂糖 ごま油	キャベツ 人参	しょうゆ 酢 からし	3.2 g	
		セサミバイ	X						パイシート (小麦粉)	油 脱脂粉乳)			
29	金	牛乳						牛乳				747 Kcal	
		食パン◎	X					食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		31.3 g	
		焼きそば	X					豚肉 青のり	中華麺(小麦粉)	油	キャベツ 玉ねぎ もやし	ソース 塩 こしょう	28.8 g
		うずら卵と鶏団子スープ		X				うずら卵 鶏肉 豆腐	でん粉	玉ねぎ ほうれん草	チンタン 塩 こしょう	3.8 g	
		りんごのヨーグルト和え						ヨーグルト		りんご缶			

- 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。

