令和7年

2がつ　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（こんだて）	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	落花生	くるみ	赤の食べ物（あかのたべもの）（体をつくる）	黄色の食べ物（きいろのたべもの）（熱や力のもと）	緑の食べ物（みどりのたべもの）（体の調子をととのえる）	調味料（ちょうみりょう）	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
3 月		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		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	585 Kcal
		やきししゃも◎									ししゃもひもの （ ししゃも ）				30.6 g
		アーモンドあえ										アーモンドプードル アーモンド さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	22.4 g 2.6 g
		いもこじる									とうふ ぶたにく	さといも こんにゃく	ごぼう ねぶかねぎ にんじん	さばぶし しょうゆ しお	
		せつぶんまめ◎									だいず				
4 火		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		きなこあげパン	×			×					ロールパン （ こむぎこ きなこ	ショートニング さとう あぶら きびざとう	だっしふんにゅう ）	しお	595 Kcal 24.3 g
		とわにうつくしく ボルシチもどき									ウインナー	じゃがいも あぶら	たまねぎ トマト トマトかん にんじん	ブイヨン ケチャップ しお こしょう	25.7 g 2.6 g
		わかめとコーンのサラダ									ツナ（まぐろ） わかめ	あぶら さとう	コーン きゅうり キャベツ	す しょうゆ しお からし	
		ヨーグルト◎				×					ヨーグルト				
5 水	伊東小 2年 6年 6年9組	ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			647 Kcal
		あじのアーモンドフライ	×		×						あじ たまご	アーモンド こむぎこ パンこ アーモンドプードル あぶら		しろワイン しお こしょう	28.7 g 23.7 g
		ボイルキャベツ											キャベツ	ソース	3.0 g
		キムチなべスープ									とうふ くきわかめ ぶたにく みそ	はるさめ さとう ごまあぶら	キムチ ちんげんさい えのきたけ	さばぶし さけ しょうゆ	
		スイートスプリング											スイートスプリング		
6 木	伊東小 4組 5組 6組	ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		しらすのカレーピラフ				×					じゃこ	こめ バター	たまねぎ グリンピース	しょうゆ さけ みりん しお カレーこ	601 Kcal 24.9 g
		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	21.2 g 2.7 g
		ミネストローネ	×								だいず ベーコン	じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん トマトかん セロリー コーン パセリ にんにく	ブイヨン しお こしょう	
		りんご											りんご		
7 金		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎	×			×					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 ）		640 Kcal
		チキンソテー									とりにく			しろワイン しお こしょう	31.2 g
		ナポリタン	×								ベーコン	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ	ケチャップ ソース しお こしょう	23.1 g 3.3 g
		クラムチャウダー	×			×					あさり だっしふんにゅう ぶたにく	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	ブイヨン しお こしょう	
		パイナップル											パイナップル		
10 月		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			600 Kcal
		おやこに			×						たまご とりにく なると	さとう	たまねぎ グリンピース しいたけ	しょうゆ さけ さばぶし みりん	29.8 g 18.4 g
		ゆかりあえ											キャベツ だいこん	ゆかり しお	2.0 g
		なっとう◎									なっとう （ だいず	タレ からし ）			
		ようかん									かんてん	あずき		しお	
12 水		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		たんたんめん	×								ぶたにく みそ	ちゅうかめん（ こむぎこ） さとう ごまあぶら すりごま ごま	はくさい もやし ちんげんさい はねぎ にんにく しょうが	パイタン さけ しょうゆ さばぶし トウバンジャン	672 Kcal 30.9 g 25.7 g
		あげぎょうざ◎	×								ぎょうざ （ キャベツ ごまあぶら	たまねぎ にら しょうが こむぎこ ） あぶら	ぶたにく ぶたあぶら だいずこ	でんぷん さとう	2.6 g
		ちゅうかあえ										ごまあぶら さとう	キャベツ ほうれんそう	しょうゆ す とうがらし	
		みかん											みかん		
13 木		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		こまつなとじゃこのごはん									あぶらあげ じゃこ	こめ ごまあぶら	こまつな	しょうゆ さけ しお こしょう	597 Kcal 28.5 g
		いかのたつたあげ									いか	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ	20.8 g
		やさいのさっぱりあえ										さとう	キャベツ にんじん	す しょうゆ しお	3.2 g
		かおりみそしる									とうふ あぶらあげ みそ あおさのり	じゃがいも	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
		いちご											いちご		
14 金		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎	×			×					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 ）		585 Kcal
		マカロニグラタン	×			×					とりにく チーズ だっしふんにゅう	マカロニ こむぎこ バター あぶら	たまねぎ マッシュルーム	ブイヨン しお こしょう	24.7 g 22.1 g
		じゃことごまのサラダ									じゃこ	あぶら ごま さとう	もやし キャベツ にんじん	す しょうゆ しお	2.4 g
		フルーツゼリー									かんてん	さとう	みかんかん ももかん		
17 月		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ハヤシライス	×								ぎゅうにく	こめ あぶら こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース にんにく	ケチャップ デミグラスソース ブイヨン ハヤシルウ ソース しょうゆ しお	678 Kcal 25.8 g 23.1 g
		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	2.4 g
		フルーツプリン									とうにゅう	プリンのもと （ さとう）	みかんかん		

日	給食なし	献立（こんだて）	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	落花生	くるみ	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（体の調子をととのえる）	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
18 火		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎ ふじっぴー給食	×			×					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 ）		594 Kcal
		いちごジャム◎									いちごジャム （	さとう いちご ）			25.2 g
		ビーンズボールのクリームスープ	×		×	×					とりにく だいず だっしふんにゅう たまご	こむぎこ バター パンこ	たまねぎ ちんげんさい にんじん マッシュルーム	ブイヨン しお こしょう	22.3 g 2.5 g
		やさいのアーモンドドレッシングサラダ										アーモンド アーモンドプードル さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	
		いよかん											いよかん		
19 水		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		さけわかめごはん									さけ わかめ	こめ			623 Kcal
		にこみおでん			×						うずらたまご ちくわ こんぶ	さといも こんにゃく さとう	だいこん	しょうゆ さばぶし しお	26.6 g
		ふゆやさいのじゃこあえ									じゃこ		はくさい ほうれんそう	しょうゆ	21.4 g
		こくとうくるみむしパン	×			×				×	ケーキミックスこ（ こむぎこ とうにゅう	だっしふんにゅう さとう くるみ くろざとう バター	）		2.2 g
20 木		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			585 Kcal
		さばのごまやき									さば みそ	ごま さとう	にんにく	しょうゆ みりん さけ とうがらし	29.2 g 20.0 g
		いそかあえ									のり		キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	2.3 g
		とんじる									とうふ ぶたにく みそ	さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
		はるみ											はるみ		
21 金		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ロールパン◎	×			×					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 ）		638 Kcal
		チリコンカン									だいず ぶたにく	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	30.5 g 31.0 g
		フレンチポテト										じゃがいも あぶら		しお	2.7 g
		かぶのスープ			×						たまご ベーコン		かぶ にんじん こまつな しめじ	ブイヨン しょうゆ しお こしょう	
		セサミパイ	×			×						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	）	
25 火		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			631 Kcal
		ヤンニョムかつお									かつお	じゃがいも あぶら でんぷん さとう	にら にんにく	ケチャップ テンメンジャン みりん しょうゆ トウバンジャン	29.4 g 20.0 g 2.4 g
		ブロッコリーのおかかあえ									かつおぶし		ブロッコリー にんじん	しょうゆ	
		たまごとコーンのスープ			×						たまご ぶたにく	でんぷん はるさめ	コーン にんじん ねぶかねぎ しいたけ	パイタン しょうゆ しお こしょう	
		ネーブルオレンジ											ネーブルオレンジ		
26 水		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ゆかりごはん										こめ		ゆかり	641 Kcal
		さといものコロッケ	×		×						とりにく たまご	さといも パンこ マッシュポテト あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ しいたけ	しょうゆ オイスターソース しお こしょう	24.8 g 19.3 g 2.1 g
		ごまあえ										さとう すりごま	もやし キャベツ ほうれんそう	しょうゆ	
		たぬきじる									あつあげ みそ	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
		グレープフルーツ											グレープフルーツ		
27 木		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		ごはん										こめ			638 Kcal
		マーボーどうふ					×				とうふ ぶたにく えび みそ	さとう でんぷん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ パイタン みりん オイスターソース さけ とうがらし	28.7 g 23.7 g 2.6 g
		キャベツとくきわかめのおひたし									くきわかめ かつおぶし		キャベツ	しょうゆ	
		おちゃクッキー	×			×						こむぎこ バター さとう あぶら ごま		こなちゃ しお	
28 金		ぎゅうにゅう				×					ぎゅうにゅう				
		しょくパン◎	×			×					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 ）		632 Kcal
		とりにくとやさいのピーナッツあえ							×		とりにく ちくわ	じゃがいも さとう でんぷん ピーナッツ あぶら	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが	しょうゆ	25.2 g 25.2 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	す しょうゆ しお からし	2.7 g
		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。

※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