

令和7年

2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	小麦 卵	乳	えび	かに	ほたて	ろひ	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
3月		牛乳 ご飯			X				牛乳	米			814 Kcal
		あじのアーモンドフライ	X	X					あじ 卵	アーモンド 小麦粉 パン粉 アーモンドフードル 油		白ワイン 塩 こしょう	37.1 g 29.3 g
		ポイルキャベツ							豆腐 茎わかめ 豚肉	春雨 砂糖 ごま油	キャベツ	ソース	3.7 g
		キムチ鍋スープ							味噌		キムチ チンゲン菜 えのきたけ	さば節 酒 しょうゆ	
		節分豆◎							大豆				
4月	南中 3年	牛乳 食パン◎	X	X					牛乳 食パン (小麦粉	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		829 Kcal
	北中 3年	チキンソテー							鶏肉			白ワイン 塩 こしょう	41.1 g
	対島中 3年	ナポリタン	X						ベーコン	スパゲッティ 油	玉ねぎ 人参 ビーマン パセリ	ケチャップ ソース 塩 こしょう	28.3 g 4.7 g
		クラムチャウダー	X	X					あさり 脱脂粉乳 豚肉	じゃが芋 小麦粉 バター 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース	パイオン 塩 こしょう	
		パイナップル									パイナップル		
5月	南中 3年	牛乳 ひじきご飯			X				牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき	米 砂糖			747 Kcal
	北中 3年	焼きししゃも◎							ししゃも干物 (ししゃも)		人参 しいたけ	しょうゆ 酒	35.7 g
	対島中 3年	アーモンド和え								アーモンドブードル アーモンド 砂糖	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ	26.0 g 3.4 g
		芋子汁							豆腐 豚肉	里芋 こんにゃく	ごぼう 根深ねぎ 人参	さば節 しょうゆ 塩	
		りんご									りんご		
6月	南中 特支	牛乳 ご飯			X				牛乳	米			797 Kcal
		麻婆豆腐				X			豆腐 豚肉 えび 味噌	砂糖 でん粉 油	葉ねぎ 人参 しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん オイスターソース 酒 とうがらし	34.5 g 28.0 g 3.3 g
		キャベツと茎わかめのおひたし							茎わかめ かつお節		キャベツ	しょうゆ	
		お茶クッキー	X	X						小麦粉 バター 砂糖 油 ごま		粉茶 塩	
7月		牛乳			X				牛乳				
		きなこ揚げパン	X	X					ロールパン (小麦粉 きな粉	ショートニング 砂糖 油 きび砂糖	脱脂粉乳)	塩	747 Kcal 29.7 g
		永遠に美しくボルシチもどき							ウインナー	じゃが芋 油	トマト 玉ねぎ 人参	パイオン ケチャップ 塩 こしょう	31.8 g 3.6 g
		わかめとコーンのサラダ							ツナ(まぐろ) わかめ	油 砂糖	コーン きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ 塩 からし	
		ヨーグルト◎			X				ヨーグルト				
10月		牛乳 ゆかりご飯			X				牛乳	米			815 Kcal
		里芋のコロッケ	X	X					鶏肉 卵	里芋 パン粉 マッシュポテト 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ しいたけ	しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	30.5 g 23.1 g 2.7 g
		ごま和え								砂糖 すりごま	ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	
		たぬき汁							厚揚げ 味噌	こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
		グレープフルーツ									グレープフルーツ		
12月		牛乳 さけわかめご飯			X				牛乳 さけ わかめ	米			785 Kcal
		煮込みおでん		X					うずら卵 竹輪 昆布	里芋 こんにゃく 砂糖	大根	しょうゆ さば節 塩	32.6 g
		冬野菜のおひたし							かつお節		ほうれん草 白菜	しょうゆ	26.7 g
		黒糖くるみ蒸しパン	X	X		X			ケーキミックス粉 (小麦粉 豆乳	脱脂粉乳 砂糖) くるみ 黒砂糖 バター			2.5 g
13月	南中 1年 2年 特支	牛乳 ご飯			X				牛乳	米			747 Kcal
		さばのごま焼き							さば 味噌	ごま 砂糖	にんにく	しょうゆ みりん 酒 とうがらし	36.7 g 24.8 g
		磯香和え							のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	3.2 g
		豚汁							豆腐 豚肉 味噌	里芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
		はるみ									はるみ		
14月	南中	牛乳 食パン◎	X	X					牛乳 食パン (小麦粉	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		765 Kcal
		鶏肉と野菜のビーナッツ和え					X		鶏肉 竹輪	じゃが芋 砂糖 でん粉 ビーナッツ 油	人参 たけのこ さやいんげん しょうが	しょうゆ	31.8 g 31.3 g
		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 からし	3.3 g
		みかん									みかん		

日	給食なし	献立	アレルギー物質						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 水分									
			小麦	そば	卵	乳	えび	かに						落花生	なまめ							
17月		牛乳			X			牛乳														
		ご飯							米													802 Kcal
		ヤンニョムかつお							かつお	じゃが芋 油	でん粉	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						37.7 g
		ブロッコリーのおかかあえ							かつお節					ブロッコリー 人参								24.4 g
		たまごとコーンのスープ			X				卵 豚肉	でん粉 春雨				コーン 人参	根深ねぎ							3.1 g
	ネーブルオレンジ												ネーブルオレンジ									
18火		牛乳			X			牛乳														
		ロールパン◎	X		X			ロールパン (小麦粉)	ショートニング	砂糖				脱脂粉乳)								816 Kcal
		チリコンカン						大豆 豚肉		油				玉ねぎ	にんにく							38.4 g
		フレンチポテト								じゃが芋 油												40.0 g
		かぶのスープ			X			卵	ベーコン					かぶ	人参	小松菜						3.5 g
	セサミバイ	X		X									パイシート (小麦粉)	油	脱脂粉乳)							
19水		牛乳			X			牛乳														
		担々麺	X					豚肉 味噌	中華麺 (小麦粉)					白菜	もやし	チンゲン菜						846 Kcal
		揚げぎょうざ◎	X					ぎょうざ (キャベツ)	小麦粉	玉ねぎ	にら	しょうが	油	豚肉	豚脂	大豆粉						38.0 g
		中華和え								ごま油	砂糖			キャベツ	ほうれん草							30.3 g
	みかん												みかん									3.5 g
20木	北中1年2年	牛乳			X			牛乳														
		小松菜とじゃこのご飯						油揚げ	じゃこ	米	ごま油			小松菜								744 Kcal
	対島中	いかの竜田揚げ						いか		でん粉	油			しょうが								35.2 g
		野菜のさっぱり和え												キャベツ	人参							25.1 g
		香り味噌汁						豆腐	油揚げ	味噌	じゃが芋			人参	ごぼう	葉ねぎ						4.4 g
	いちご							あおさのり														
21金	北中1年2年	牛乳			X			牛乳														
		食パン◎	X		X			食パン (小麦粉)	ショートニング	砂糖				脱脂粉乳)								747 Kcal
		いちごジャム◎						いちごジャム (砂糖)	いちご													33.3 g
	対島中1年2年	ビーンズボールのクリームスープ	X	X	X			鶏肉	大豆	脱脂粉乳	小麦粉	バター	パン粉	玉ねぎ	チンゲン菜	人参						29.3 g
	野菜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	アーモンドフード			油	キャベツ	きゅうり	人参					3.2 g	
	いよかん																					
25火		牛乳			X			牛乳														
		ハヤシライス	X					牛肉		米	油	小麦粉		玉ねぎ	マッシュルーム							846 Kcal
		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	玉ねぎ						31.2 g
	フルーツプリン						豆乳		プリンの素 (砂糖)				みかん缶								27.5 g	
																					3.3 g	
26水		牛乳			X			牛乳														
		ご飯							米													
		親子煮			X			卵	鶏肉	なると				玉ねぎ	グリーンピース							772 Kcal
		ゆかり和え												しいたけ								38.1 g
	納豆◎						納豆 (大豆)		タレ	からし			キャベツ	大根							23.3 g	
	ようかん							寒天		小豆											2.7 g	
27木		牛乳			X			牛乳														
		しらすのカレーピラフ			X			じゃこ		米	バター			玉ねぎ	グリーンピース							746 Kcal
		ナッツ入り海藻サラダ						ツナ (まぐろ)		アーモンド	油	砂糖		キャベツ	きゅうり	人参						29.3 g
		ミネストローネ	X					大豆	ベーコン	じゃが芋	マカロニ			玉ねぎ	人参	トマト缶						24.6 g
		りんご												セロリー	コーン	パセリ						3.5 g
													にんにく									
28金		牛乳			X			牛乳														
		食パン◎	X		X			食パン (小麦粉)	ショートニング	砂糖				脱脂粉乳)								747 Kcal
		マカロニグラタン	X		X			鶏肉	チーズ	脱脂粉乳	マカロニ	小麦粉	バター	玉ねぎ	マッシュルーム							30.9 g
		じゃことごまのサラダ						じゃこ		油	ごま	砂糖		もやし	キャベツ	人参						27.1 g
	フルーツゼリー							寒天					みかん缶	もも缶							2.9 g	

○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