

令和7年

4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	こんだて 献立	小 表	そ ば	卵	乳 判	え び	か に	く る み	あか た もの 赤の食べ物 (からだ をつくる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 (ねっ ちから 熱や力のもと)	みどり た もの 緑の食べ物 (からだ ちょうし 体の調子をととのえる)	ちょうみりょう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
10 木	大池小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				585 Kcal
	富戸小 1年	たけのこごはん								とりにく	こめ	たけのこ しいたけ	しょうゆ さけ しお	
	南小 1年	イカのたつたあげ								イカ	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ	
	伊東小 1年	キャベツとわかめのおひたし								じゃこ わかめ		キャベツ	しょうゆ	
		ごまみそしる								とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも すりごま ごま	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
11 金	大池小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				618 Kcal
	富戸小 1年	ごはん									こめ			
	南小 1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	しょうが	しょうゆ	
	伊東小 1年	しす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	
		すけちかじる								あつあげ		だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
14 月	大池小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				613 Kcal
	富戸小 1年	ごはん									こめ			
	南小 1年	やしししゃも◎								ししゃもひもの (ししゃも)				
	伊東小 1年	ごまあえ								ちくわ	すりごま さとう	ほうれんそう にんじん	しょうゆ	
		なっとう◎								なっとう (だいず)	タレ からし)			
15 火	大池小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				604 Kcal
	富戸小 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)		
	南小 1年	じゃがいもとベーコンの かきねやき				X				ベーコン チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ マッシュルーム パセリ	しお こしょう	
	伊東小 1年	ミニサラダ	X								マカロニ あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン あかたまねぎ	す しお こしょう	
		トマトとレタスのスープ			X					たまご ウィナー レンズまめ		トマト たまねぎ しめじ レタス	ブイヨン しお しょうゆ こしょう	
16 水	大池小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				653 Kcal
	富戸小 1年	ごはん									こめ			
	南小 1年	とりにくのごまふうみあげ			X					とりにく たまご	あぶら でんぷん ごま		しお こしょう	
	伊東小 1年	いそかあえ								のり		キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	
		とんじる								とうふ みそ ぶたにく	じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう はねぎ えのきだけ	さばぶし	
17 木	大池小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				674 Kcal
	富戸小 1年	カレーライス	X							ぶたにく	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが	ブイヨン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレーこ しお	
	南小 1年	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	
	伊東小 1年	ヨーグルト◎			X					ヨーグルト				
		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
18 金	大池小 1年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				593 Kcal
	富戸小 1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)		
	南小 1年	やしそば	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 グリンピース しょうが しいたけ	ソース しお こしょう	
	伊東小 1年	とりにくごだいすのこみ								だいす とりにく	さとう	さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん	
		フルーツミックス										ももかん みかんかん バインかん		

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	ピーナッツ	あか だ もの 赤の食べ物 からだ (体をつくる)	きいろ だ もの 黄色の食べ物 ねつ ちから (熱や力のもと)	みどり だ もの 緑の食べ物 からだ ちやうし (体の調子をととのえる)	ちょうみりよう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
21月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				657 Kcal 30.6 g 19.3 g 3.3 g
		たけのこそぼろどん								ぶたにく みそ	こめ さとう ごま ごまあぶら	たけのこ グリンピース しょうが にんにく	しょうゆ さけ	
		さんしょくあえ									さとう	だいこん ほうれんそう にんじん	す しょうゆ	
		しらすのかきたまじる			X					たまご しらす	じゃがいも でんぶん	たまねぎ はねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
		おちゃむしパン	X			X				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) くりかんろに		まっちゃん	
22火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				620 Kcal 25.9 g 26.2 g 3.1 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)		
		チーズいりビーンズコロッケ	X		X	X				ぶたにく だいす たまご	じゃがいも あぶら パンこ	たまねぎ	しお こしょう	
		ポイルキャベツ								だっしふんにゅう チーズ	マッシュポテト こむぎこ			
		ほうれんそうのスープ								ベーコン		キャベツ	ソース	
		パイナップル										たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ	フイヨン しょうゆ しお こしょう	
23水	南小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				650 Kcal 25.6 g 21.7 g 2.3 g
		ミートソース	X			X				ぶたにく チーズ	ソフトめん (こむぎこ) あぶら こむぎこ	たまねぎ 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 デミグラスソース フイヨン ソース トマトスープ しお	
		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	
		みかんゼリー								かんてん	さとう	みかんジュース		
24木	富戸小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				645 Kcal 30.5 g 22.5 g 2.9 g
	南小	じゃこゆかりごはん								じゃこ	こめ		ゆかり	
		さばのさらさあげ								さば	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ カレーこ	
		おひたし								かつおぶし		ほうれんそう キャベツ	しょうゆ	
		くきわかめとたまごのスープ			X					たまご くきわかめ とりにく	でんぶん	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	
		みずようかん								こしあん かんてん	くりかんろに		しお	
25金	富戸小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				611 Kcal 29.6 g 26.0 g 2.2 g
		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)		
		チリコンカン								ぶたにく だいす	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	
		やさいの アーモンドドレッシングサラダ								ツナ (まぐろ)	アーモンドブードル アーモンド あぶら さとう	もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	
		もものかんづめ										ももかん		
28月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				686 Kcal 30.4 g 25.0 g 2.9 g
		ごはん									こめ			
		さわらのアーモンドやき								さわら	アーモンド さとう		しょうゆ みりん	
		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	
		かおりみそしる								とうふ みそ あぶらあげ あおのり	じゃがいも	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
		みかんタルト◎	X		X	X				みかんタルト (こむぎこ	ぎゅうにゅう だいす マーガリン	たまご さとう みかんかじゅう こめこ)		
30水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				612 Kcal 26.7 g 19.1 g 2.4 g
		しらすごはん								じゃこ わかめ	こめ			
		おおむろやまやまき とりなんばんづけ								とりにく	でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン あかパプリカ きパプリカ しょうが	しょうゆ す みりん さけ とうがらし	
		はるやさいのみそしる								みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん たけのこ さやえんどう	さばぶし	
		ニューサマーオレンジ										ニューサマーオレンジ		

○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。

～お知らせ～

献立表のアレルギー物質欄の表記を一部変更します。

「落花生」→「ピーナッツ」

こん だて	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	ピーナッツ	あか だ もの 赤の食べ物 からだ (体をつくる)
献立								

落花生もピーナッツも同じものです。よろしく願います。



※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。(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