

令和7年

6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	小麦	そば	卵	牛乳	えび	かに	ピーナッツ	赤の食べ物 (からだをつくる)	黄色の食べ物 (ねつちからのもと)	緑の食べ物 (からだを調子をととのえる)	調味料 (ちょうみりょう)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
2月	南小	ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				609 Kcal 28.5 g 19.8 g 2.1 g
	伊東小	ごはん									こめ			
		カレーマーマー								とうふ ぶたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	バイタン しょうゆ ケチャップ さけ テンメンジャン カレーこ	
		キャベツとじゃこのすじょうゆあえ								じゃこ		キャベツ	しょうゆ す	
3火		ヤクルト◎								ヤクルト (さとう)	だっしふんにゅう)			614 Kcal 27.1 g 23.6 g 3.2 g
		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)		
		チーズいりピーズクロック								ぶたにく だいず チーズ だっしふんにゅう たまご	じゃがいも あぶら パンこ マッシュポテト こむぎこ	たまねぎ	しお こしょう	
		ボイルキャベツ										キャベツ	ソース	
		もずくスープ								とりにく もずく		たまねぎ えのきだけ キャベツ トマト にんじん	ブイオン しょうゆ しお こしょう	
4水		オレンジ										オレンジ		591 Kcal 27.9 g 20.2 g 3.1 g
		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				
		ごはん									こめ			
		さばのアーモンドやき								さば	アーモンド さとう		しょうゆ みりん	
		おかかあえ								ちくわ かつおぶし		キャベツ にんじん	しょうゆ	
		くきわかめとたまごのスープ								たまご とりにく くきわかめ	でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん えのきだけ	チンタン しょうゆ しお こしょう	
5木		パイナップル										パイナップル		625 Kcal 26.1 g 19.1 g 2.1 g
		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				
		わかめごはん								じゃこ わかめ	こめ			
		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	
		アーモンドあえ									アーモンドブードル さとう アーモンド	こまつな はくさい もやし	しょうゆ	
		しおにくじゃが								ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん	さけ しお こしょう	
6金	大池小	ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				586 Kcal 30.0 g 24.6 g 2.5 g
		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)		
		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	
		じゃことごまのサラダ								じゃこ	ごま あぶら さとう	だいこん キャベツ きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ しお	
		フルーツミックス										みかんかん バイなかん ももかん		
9月		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				619 Kcal 25.6 g 22.0 g 1.9 g
		ごはん									こめ			
		とりのからあげ								とりにく	あぶら でんぷん	しょうが	しょうゆ	
		キャベツとちくわのごまあえ								ちくわ	さとう すりごま	キャベツ にんじん	しょうゆ す	
		しずおかやさいのみそとうにゅうじる ニューサマーオレンジ								とうにゅう みそ とりにく	さとも こまあぶら	だいこん はくさい はねぎ ニューサマーオレンジ	さばぶし	
10火		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				615 Kcal 28.4 g 22.0 g 2.2 g
		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)		
		やきそば								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 だけのこ グリンピース	ソース しお こしょう	
		とりにくとだいずのにこみ								だいず とりにく	さとう	しょうが しいだけ	しょうゆ みりん	
		ピーチヨーグルトあえ								ヨーグルト		ももかん アロエ		
11水		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				660 Kcal 20.9 g 22.6 g 2.2 g
		カレーライス								ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	ブイオン 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	
		やさしいレモンサラダ									さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	しょうゆ す しお	
		こくとうくるみ								だいず	くるみ さとう くらざとう あぶら でんぷん		しお	
12木	富戸小 4年	ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				594 Kcal 21.6 g 19.6 g 3.3 g
		おちゃのはチャーハン								たまご ウィンナー	こめ あぶら	えだまめ	しょうゆ こなちゃ しお こしょう	
		パンサンスー									はるさめ さとう ごま ごまあぶら	きゅうり にんじん	しょうゆ す からし	
		ラビオリスープ								ラビオリ (こむぎこ)	あぶら ぶたにく パンこ ごまあぶら	たまねぎ) たまねぎ はねぎ だけのこ えのきだけ にんじん もやし しいだけ	ブイオン しょうゆ しお こしょう	
		パイなかん										パイなかん		
13金	大池小	ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				585 Kcal 25.9 g 23.4 g 2.9 g
		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)		
		スライスチーズ◎								チーズ		キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム	ブイオン しょうゆ しお さけ こしょう	
		ポトフ								ウィンナー とりにく ベーコン	じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	す しお こしょう	
		スパゲティーサラダ									スパゲティー あぶら さとう オリーブあぶら			
		すいか										すいか		
16月		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう				633 Kcal 30.5 g 19.9 g 2.8 g
		ごはん									こめ			
		かつおとじゃがいもの ごみそあえ								かつお みそ	じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが	しょうゆ	
		しずおかやさいのおひだし みそじる								かつおぶし		チンゲンさい もやし	しょうゆ	
		みかんゼリー◎								とうふ みそ くきわかめ		なめこ ねぶかねぎ	さばぶし	
										みかんゼリー (みかんかじゅう)	みすあめ さとう)			

ふるさと給食

日	給食なし	こん だて 献 立	小麦 そば	卵 たまご	乳 牛乳	かに えび	ピーナツ ピーナッツ	あか た もの 赤の食べ物 (体をつくる)	きいろ た もの 黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり た もの 緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料 ちようかりよう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
17 火	南小 4年	ぎゅうにゅう おちやこいりロールパン◎	×		×			ぎゅうにゅう りよくちやこいりロールパン（	こむぎこ ショートニング	さとう だっしふんにゅう	りよくちや	586 Kcal 25.4 g 25.8 g 3.2 g
		しらすとじゃがいものグラタン	×		×			しらす チーズ だっしふんにゅう	じゃがいも バター 　こむぎこ あぶら	たまねぎ マッシュルーム パセリ	しお こしょう	
		フレンチサラダ							あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しお こしょう	
		チンゲンさいとたまごのスープ			×			たまご ベーコン	でんぷん	チンゲンさい だけのこ にんじん	ブイオン しょうゆ しお こしょう	
		もものかんづめ								もものかんづめ		
18 水		ぎゅうにゅう			×			ぎゅうにゅう				588 Kcal 26.6 g 15.9 g 3.1 g
		カレーなんばん	×					とりにく	うどん（ 　こむぎこ ） でんぷん	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん しめじ	しょうゆ さばぶし さけ みりん カレーこ しお	
		ちくわのおちやふうみあげ	×		×			ちくわ たまご	あぶら 　こむぎこ		こなちや まっちゃ	
		じゃがいものさっぱりあえ							じゃがいも さとう	きゅうり にんじん	しょうゆ す しお	
		れいどうみかん								みかん		
19 木	伊東小 4年～7年	ぎゅうにゅう ごはん			×			ぎゅうにゅう ごはん				616 Kcal 33.8 g 20.0 g 3.1 g
		とりのてりやき						とりにく	さとう		しょうゆ みりん	
		いそかあえ						のり		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	
		なっとう◎						なっとう （ だいす	タレ からし ）			
		しらすのかきたまじる			×			たまご しらす	じゃがいも でんぷん	たまねぎ はねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
20 金	伊東小 4年～7年	ぎゅうにゅう しょくパン◎			×			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		585 Kcal 26.7 g 27.0 g 2.9 g
		さわらのトマトソースがけ						さわら ベーコン	あぶら でんぷん	たまねぎ えのきたけ トマト はねぎ にんにく	ケチャップ ブイオン ワイン しょうゆ しお こしょう	
		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	
		あまなつみかん								あまなつみかん		
		ぎゅうにゅう			×			ぎゅうにゅう				
23 月		ごはん							こめ			680 Kcal 28.1 g 22.5 g 1.6 g
		かじょうどうふ						あつあげ ぶたにく	さとう でんぷん あぶら	ねぶかねぎ だけのこ にんじん しょうが しいたけ	しょうゆ バイタン さけ とうがらし	
		こざかなからめ						にぼし	アーモンド ごま さとう		みりん しょうゆ	
		おちやむしパン	×		×			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		まっちゃ	
		ぎゅうにゅう			×			ぎゅうにゅう				
24 火	伊東小 4年	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		595 Kcal 27.1 g 28.8 g 2.4 g
		あじのアーモンドフリッター	×		×			あじ たまご	こむぎこ あぶら アーモンドブードル アーモンド		しお こしょう	
		ミニサラダ							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	
		アートソッパ						だいす ひよこまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ さやいんげん にんじん しょうが	ブイオン しお こしょう	
		グレープフルーツ								グレープフルーツ		
25 水		ぎゅうにゅう			×			ぎゅうにゅう				622 Kcal 30.5 g 18.6 g 2.7 g
		ごはん							こめ			
		すごもりたまご			×			たまご ぶたにく	しらたき さとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ	
		おひたし						かつおぶし		ほうれんそう キャベツ	しょうゆ	
		くたくさんみそしる						とうふ みそ あさり とりにく	じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ	さばぶし	
26 木		ブルーベリーゼリー◎						ブルーベリーゼリー（	さとう ブルーベリー	かんてん		
		ぎゅうにゅう			×			ぎゅうにゅう				673 Kcal 29.0 g 23.3 g 3.0 g
		ごはん							こめ			
		さばのスタミナあげ						さば	でんぷん あぶら	しょうが にんにく	しょうゆ みりん	
		からしあえ						ハム	はるさめ さとう	もやし ほうれんそう	しょうゆ す からし	
27 金		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	
		あまなつみかんかん								あまなつみかんかん		
	南小	ぎゅうにゅう しょくパン◎			×			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		603 Kcal 25.7 g 25.0 g 3.0 g
		ぶたにくのトマトに						ぶたにく いんげんまめ	じゃがいも でんぷん あぶら	たまねぎ トマトジュース ピーマン	ケチャップ ブイオン ソース しょうゆ しお こしょう	
		くきわかめとコーンのサラダ						くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん	す しょうゆ しお からし	
30 月		セサミバイ	×		×				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		
		ぎゅうにゅう			×			ぎゅうにゅう				645 Kcal 28.4 g 23.8 g 2.8 g
		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	
		やしししゃも◎						ししゃもひもの（ しししゃも ）				
		いんげんのごまあえ						とうふ ぶたにく みそ	すりごま さとう	さやいんげん	しょうゆ	
	とんじる							じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし		
	みかんタルト◎	×		×	×			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 みかんがじゅう	こめこ	

○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なしてください（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