

令和7年

6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 そば	卵 卵	乳 乳	えび かに	ピーナツ ピーナツ	赤の食べ物(1群・2群) (体をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (熱や力のもと)	緑の食べ物(3群・4群) (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
2月		牛乳			×			牛乳				785 Kcal 33.0 g 24.9 g 2.4 g
		ご飯						鶏肉	米			
		ヤンニョムチキン							油 でん粉 砂糖	にら にんにく	クチャップ テンメンジャン みりん しょうゆ トウバンジャン	
		キャベツとちくわのごま和え						ちくわ	砂糖 すりごま	キャベツ 人参	しょうゆ 酢	
		静岡野菜の味噌豆乳汁						豆乳 味噌 鶏肉	里芋 ごま油	大根 白菜 葉ねぎ	さば節	
		ニューサマーオレンジ								ニューサマーオレンジ		
3火		牛乳			×			牛乳				747 Kcal 38.0 g 30.1 g 3.3 g
		ロールパン◎	×		×			ロールパン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		チリコンカン						大豆 豚肉	油	玉ねぎ にんにく	クチャップ ソース 塩 こしょう タバスコ	
		じゃことごまのサラダ						じゃこ	ごま 油 砂糖	大根 キャベツ きゅうり もやし 人参	酢 しょうゆ 塩	
		フルーツミックス								みかん缶 バイン缶 もも缶		
4水		牛乳			×			牛乳				758 Kcal 33.9 g 19.7 g 4.1 g
		カレー南蛮	×					鶏肉	うどん(小麦粉) でん粉	玉ねぎ 根深ねぎ 人参	しょうゆ さば節 酒 みりん カレー粉 塩	
		ちくわのお茶風味揚げ	×	×				ちくわ 卵	油 小麦粉		粉茶 抹茶	
		じゃが芋のさっぱり和え							じゃが芋 砂糖	きゅうり 人参	しょうゆ 酢 塩	
		冷凍みかん								みかん		
5木		牛乳			×			牛乳				870 Kcal 36.7 g 27.1 g 2.1 g
		ご飯							米			
		家常豆腐						厚揚げ 豚肉	砂糖 でん粉 油	根深ねぎ だけのこ 人参	しょうゆ バイタン 酒 唐辛子	
		小魚からめ						煮干し	アーモンド ごま 砂糖		みりん しょうゆ	
		お茶蒸しパン	×		×			ケーキミックス粉(小麦粉) 豆乳	脱脂粉乳 砂糖		抹茶	
6金		牛乳			×			牛乳				753 Kcal 33.7 g 29.5 g 4.1 g
		食パン◎	×		×			食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		チーズ入りピーンズクロック	×	×	×			豚肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳 卵	じゃが芋 油 パン粉 マッシュポテト 小麦粉	玉ねぎ	塩 こしょう	
		ボイルキャベツ								キャベツ	ソース	
		もずくスープ						鶏肉 もずく		玉ねぎ えのきたけ キャベツ トマト 人参	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
9月		オレンジ								オレンジ		752 Kcal 26.5 g 23.6 g 4.6 g
		牛乳			×			牛乳				
		お茶の葉チャーハン			×			卵 ウインナー	米 油	枝豆	しょうゆ 粉茶 塩 こしょう	
		パンサンデー							春雨 砂糖 ごま ごま油	きゅうり 人参	しょうゆ 酢 からし	
		ラビオリスープ	×					ラビオリ(小麦粉) 油 豚肉 パン粉	ごま油	玉ねぎ 人参 だけのこ 玉ねぎ 人参 だけのこ 葉ねぎ もやし しいたけ	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
10火		バイン缶								バイン缶		750 Kcal 31.8 g 31.1 g 4.0 g
		牛乳			×			牛乳				
		食パン◎	×		×			食パン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		豚肉のトマト煮						豚肉 いんげん豆	じゃが芋 でん粉 油	玉ねぎ トマトジュース ピーマン	クチャップ ブイヨン ソース しょうゆ 塩 こしょう	
		萠わかめとコーンのサラダ						萠わかめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	
11水		セサミパイ	×		×				パイシート(小麦粉) 油	脱脂粉乳)		785 Kcal 39.5 g 22.3 g 3.6 g
		牛乳			×			牛乳				
		ご飯							米			
		すごもり卵			×			卵 豚肉	しらだき 砂糖	玉ねぎ 人参	しょうゆ	
		おひたし						かつお節		ほうれん草 キャベツ	しょうゆ	
12木		具だくさん味噌汁						あさり 豆腐 味噌	じゃが芋	キャベツ 人参 しめじ	さば節	781 Kcal 36.9 g 25.0 g 2.5 g
		ブルーベリーゼリー◎						ブルーベリーゼリー(砂糖)	砂糖 ブルーベリー	寒天)		
	北中 対島中	牛乳			×			牛乳				
		ご飯							米			
		カレーマーボー						豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが にんにく	バイタン しょうゆ クチャップ 酒 カレー粉	
13金		キャベツとじゃこの酢醤油和え						じゃこ		キャベツ	しょうゆ 酢	747 Kcal 34.3 g 35.9 g 3.2 g
		ヤクルト◎			×			ヤクルト(砂糖)	脱脂粉乳)			
	南中	牛乳			×			牛乳				
		ロールパン◎	×		×			ロールパン(小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		あじのアーモンドフリッター	×	×				あじ 卵	小麦粉 油 アーモンドブードル アーモンド		塩 こしょう	
16月		ミニサラダ							油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 赤玉ねぎ	酢 塩 こしょう	759 Kcal 40.4 g 23.0 g 4.0 g
		アートソッパ						大豆 ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ さやいんげん 人参 しょうが	ブイヨン 塩 こしょう	
		グレープフルーツ								グレープフルーツ		
		牛乳			×			牛乳				
		ご飯							米			
16月		鶏の照り焼き						鶏肉	砂糖		しょうゆ みりん	759 Kcal 40.4 g 23.0 g 4.0 g
		磯香和え						のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	
		納豆◎						納豆(大豆)	タレ からし)			
		しらすのかきたま汁			×			卵 しらす	じゃが芋 でん粉	玉ねぎ 葉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩	
		オレンジ								オレンジ		

日	給食なし	献立	小麦 そば	卵 も	乳 え	こんに ゃく	ヘルシー な油	赤の食べ物(1群・2群) (体をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (熱や力のもと)	緑の食べ物(3群・4群) (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
17 火		牛乳			×			牛乳				754 Kcal 32.7 g 35.1 g 3.7 g
		食パン◎	×		×			食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		メイプルジャム◎						メイプルジャム (砂糖)	メイプルシロップ	寒天)		
		さわらのトマトソースがけ						さわら ベーコン	油 でん粉	玉ねぎ えのきたけ トマト 葉ねぎ にんにく	クチャップ ブイヨン ワイン しょうゆ 塩 こしょう	
		ナッツ入り海藻サラダ						ツナ(まぐろ) 海藻ミックス	アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし	
18 水		甘夏みかん								甘夏みかん		776 Kcal 35.6 g 24.8 g 4.2 g
		牛乳			×			牛乳				
		ご飯							米			
		さばのアーモンド焼き						さば	アーモンド 砂糖		しょうゆ みりん	
		おかか和え						ちくわ かつお節		キャベツ 人参	しょうゆ	
19 木		荳わかめと卵のスープ			×			卵 鶏肉 荳わかめ	でん粉	玉ねぎ 小松菜 人参 えのきたけ	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	796 Kcal 37.6 g 23.6 g 3.7 g
		パイナップル								パイナップル		
	南中 8組	牛乳			×			牛乳				
	対島中 4組	ご飯							米			
		かつおとじゃが芋の ごま味噌和え	ふるさと給食					かつお 味噌	じゃが芋 でん粉 油 砂糖 こま	しょうが	しょうゆ	
20 金		静岡野菜のおひたし						かつお節		チンゲン菜 もやし	しょうゆ	751 Kcal 32.1 g 33.0 g 4.4 g
		味噌汁						豆腐 味噌 荳わかめ		なめこ 根深ねぎ	さば節	
		みかんゼリー◎						みかんゼリー (みかん果汁 水あめ 砂糖)				
	南中 8組	牛乳			×			牛乳				
	対島中 4組	お茶粉入りロールパン	×		×			緑茶粉入りロールパン (小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 緑茶)	小麦粉 ショートニング 砂糖	脱脂粉乳 緑茶)		
23 月		しらすとじゃが芋のグラタン	×		×			しらす チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 バター 小麦粉 油	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう	796 Kcal 33.3 g 23.3 g 2.9 g
		フレンチサラダ							油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 こしょう	
		チンゲン菜と卵のスープ			×			卵 ベーコン	でん粉	チンゲン菜 だけのこ 人参	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
		ももの缶詰									ももの缶詰	
		牛乳			×			牛乳				751 Kcal 33.4 g 30.3 g 3.7 g
24 火		わかめご飯						じゃこ わかめ	米			
		いかの竜田揚げ						いか	でん粉 油	しょうが	しょうゆ	
		アーモンド和え						ツナ(まぐろ)	アーモンドブードル 砂糖 アーモンド	小松菜 白菜 もやし	しょうゆ	
		塩肉じゃが						豚肉	じゃが芋 砂糖 油	玉ねぎ 人参 さやいんげん	酒 塩 こしょう	
		ヨーグルト◎			×			ヨーグルト				850 Kcal 25.7 g 27.4 g 3.1 g
25 水		牛乳			×			牛乳				
		カレーライス	×					豚肉	米 じゃが芋 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 グリンピース 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 カレー粉 塩	
		野菜のレモンサラダ							砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 レモン果汁	しょうゆ 酢 塩	
		黒糖くるみ					×	大豆	くるみ 砂糖 黒砂糖 油 でん粉		塩	
		すいか								すいか		760 Kcal 33.2 g 26.3 g 3.7 g
26 木		牛乳			×			牛乳				
		ひじきご飯						鶏肉 油揚げ ひじき	米 砂糖	人参 しいたけ	しょうゆ 酒	
		焼きししゃも◎						ししゃも干物 (ししゃも)				
		いんげんのごま和え							すりごま 砂糖	さやいんげん 人参	しょうゆ	
		豚汁						豆腐 豚肉 味噌	じゃが芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	756 Kcal 34.5 g 26.8 g 2.9 g
27 金		みかんタルト◎	×		×			みかんタルト(小麦粉)	牛乳 大豆 マーガリン	卵 砂糖 みかん果汁	米粉)	
		牛乳			×			牛乳				
		食パン◎	×		×			食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)		
		焼きそば	×					豚肉 青のり	中華麺 (小麦粉) 油	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 だけのこ グリンピース	ソース 塩 こしょう	
		鶏肉と大豆の煮込み						大豆 鶏肉	砂糖	しょうが しいたけ	しょうゆ 酢 塩	853 Kcal 36.2 g 28.2 g 4.0 g
30 月		ピーチヨーグルト和え			×			ヨーグルト		もも缶 アロエ		
		牛乳			×			牛乳				
		ご飯							米			
		さばのスタミナ揚げ						さば	でん粉 油	しょうが にんにく	しょうゆ みりん	
		辛子和え						ハム	春雨 砂糖	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢 からし	756 Kcal 34.5 g 26.8 g 2.9 g
28 火		ごま味噌汁						豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋 すりごま こま	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
		甘夏みかん缶								甘夏みかん缶		
		牛乳			×			牛乳				
		ご飯							米			
		さばのスタミナ揚げ						さば	でん粉 油	しょうが にんにく	しょうゆ みりん	
29 水		辛子和え						ハム	春雨 砂糖	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢 からし	853 Kcal 36.2 g 28.2 g 4.0 g
		ごま味噌汁						豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋 すりごま こま	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
		甘夏みかん缶								甘夏みかん缶		
		牛乳			×			牛乳				
		ご飯							米			
31 木		さばのスタミナ揚げ						さば	でん粉 油	しょうが にんにく	しょうゆ みりん	853 Kcal 36.2 g 28.2 g 4.0 g
		辛子和え						ハム	春雨 砂糖	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢 からし	
		ごま味噌汁						豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋 すりごま こま	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
		甘夏みかん缶								甘夏みかん缶		
		牛乳			×			牛乳				
1 金		ご飯							米			853 Kcal 36.2 g 28.2 g 4.0 g
		さばのスタミナ揚げ						さば	でん粉 油	しょうが にんにく	しょうゆ みりん	
		辛子和え						ハム	春雨 砂糖	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢 からし	
		ごま味噌汁						豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋 すりごま こま	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
		甘夏みかん缶								甘夏みかん缶		

○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H P (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