

令和3年

8.9月

よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター  
【東小・富戸小・大池小・南小・旭小】

Table with columns for date, food items, and nutritional information. It lists meals for various days (8/30, 31st, 9/1st, 2nd, 3rd, 6th, 7th, 8th, 9th, 10th) and includes categories like 'Red Food', 'Yellow Food', and 'Green Food'. Nutritional values such as Kcal, protein, and fat are provided for each meal.

| 日   | 給食なし              | 献立                         | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 酒 | えび | かに         | 赤の食べ物<br>(体をつくる)     | 黄色の食べ物<br>(熱や力のもと)            | 緑の食べ物<br>(体の調子をととのえる)               | 調味料                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>糖質            |
|-----|-------------------|----------------------------|----|----|---|---|---|----|------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 13月 |                   | ぎゅうにゅう                     |    |    |   | X |   |    |            | ぎゅうにゅう               |                               |                                     | ゆかり                         | 623 Kcal<br>26.7 g<br>20.1 g<br>2 g   |
|     |                   | ゆかりごはん                     |    |    |   |   |   |    |            | じゃこ                  | こめ                            |                                     | しょうゆ す みりん                  |                                       |
|     |                   | おおむねやまやまき<br>とりのなんばんつけ     |    |    |   |   |   |    |            | とりにく                 | でんぷん あぶら さとう                  | たまねぎ にんじん ピーマン<br>あかび-マツ きび-マツ しょうが | さけ とうがらし                    |                                       |
|     |                   | いとうやさいスープ                  |    |    |   |   |   |    |            | ぶたにく                 |                               | だいこん たけのこ レタス                       | さばぶし しょうゆ しお                |                                       |
|     |                   | なし                         |    |    |   |   |   |    |            |                      |                               | しいたけ                                | なし                          |                                       |
| 14火 |                   | ぎゅうにゅう                     |    |    |   | X |   |    |            | ぎゅうにゅう               |                               |                                     |                             | 647 Kcal<br>25.4 g<br>25.8 g<br>3.1 g |
|     |                   | しよくパン◎                     | X  |    |   | X |   |    |            | しよくパン (こむぎこ)         | ショートニング さとう                   | だっしふんにゅう                            |                             |                                       |
|     |                   | ポークビーンズ                    | X  |    |   | X |   |    |            | ぎゅうにゅう<br>いんげんまめ     | バター こむぎこ あぶら                  | たまねぎ にんじん トマト<br>にんにく               | パイオン かつお ソース<br>ワイン 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<br>あかたまねぎ             | す しお こしょう                   |                                       |
|     |                   | たまごスープ                     |    |    | X |   |   |    |            | たまご とりにく             | でんぷん                          | たまねぎ こまつな にんじん                      | チンタン しょうゆ しお<br>こしょう        |                                       |
| 15水 |                   | れいとうおうとう                   |    |    |   |   |   |    |            |                      |                               |                                     | れいとうおうとう                    | 620 Kcal<br>23.9 g<br>17 g<br>2.8 g   |
|     |                   | ぎゅうにゅう                     |    |    |   | X |   |    |            | ぎゅうにゅう               |                               |                                     |                             |                                       |
|     |                   | ごはん                        |    |    |   |   |   |    |            |                      | こめ                            |                                     |                             |                                       |
|     |                   | さばのしおやき                    |    |    |   |   |   |    |            | さば                   | あぶら                           |                                     | しお                          |                                       |
|     |                   | こしきあえ                      |    |    |   |   |   |    |            | ハム                   | さとう あぶら                       | だいこん きゅうり にんじん<br>ほうれんそう もやし        | しょうゆ す しお                   |                                       |
| 16木 |                   | ぎゅうにゅう                     |    |    |   | X |   |    |            | ぎゅうにゅう               |                               |                                     |                             | 612 Kcal<br>21.9 g<br>18.6 g<br>2.2 g |
|     |                   | しらすのカレーピラフ                 |    |    |   | X |   |    |            | しらす                  | こめ バター                        | たまねぎ グリルピーズ                         | さけ しょうゆ みりん<br>しお カレーこ      |                                       |
|     |                   | ちくわのごまあげ                   | X  | X  |   |   |   |    |            | ちくわ たまご              | こむぎこ あぶら ごま                   |                                     |                             |                                       |
|     |                   | ポテトソテー                     |    |    |   |   |   |    |            | ベーコン                 | じゃがいも あぶら                     | にんじん パセリ                            | しお こしょう                     |                                       |
|     |                   | ヨーグルト                      |    |    |   | X |   |    |            | ヨーグルト                |                               |                                     |                             |                                       |
| 17金 | 大池小<br>6年         | ぎゅうにゅう                     |    |    |   | X |   |    |            | ぎゅうにゅう               |                               |                                     |                             | 632 Kcal<br>25.9 g<br>20 g<br>2.5 g   |
|     |                   | くりりあんパン                    | X  |    |   | X |   |    |            | ロールパン (こむぎこ)<br>あすき  | ショートニング さとう                   | だっしふんにゅう                            | しお                          |                                       |
|     |                   | ちんげんさいとにくだんごの<br>クリームスープ   | X  | X  | X |   |   |    |            | とりにく だっしふんにゅう<br>たまご | パンこ こむぎこ バター<br>あぶら           | ちんげんさい たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム         | パイオン 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<br>にんじん               | す しょうゆ しお<br>からし            |                                       |
|     |                   | パインかん                      |    |    |   |   |   |    |            |                      |                               | パインかん                               |                             |                                       |
| 21火 |                   | ぎゅうにゅう                     |    |    |   | X |   |    |            | ぎゅうにゅう               |                               |                                     |                             | 725 Kcal<br>28.9 g<br>20.4 g<br>2.5 g |
|     |                   | ごはん                        |    |    |   |   |   |    |            |                      | こめ                            |                                     |                             |                                       |
|     |                   | かますのかばやき                   |    |    |   |   |   |    |            | かます                  | でんぷん あぶら さとう                  |                                     | しょうゆ みりん                    |                                       |
|     |                   | じゃがいものごますあえ                |    |    |   |   |   |    |            | じゃがいも ごま             | さとう                           | もやし きゅうり にんじん                       | しょうゆ す                      |                                       |
|     |                   | すけちかじる                     |    |    |   |   |   |    |            | なまあげ                 |                               | だいこん にんじん ごぼう<br>ねぶかねぎ              | さばぶし しょうゆ しお                |                                       |
| 22水 | 東小<br>1~4年        | ぎゅうにゅう                     |    |    |   | X |   |    |            | ぎゅうにゅう               |                               |                                     |                             | 647 Kcal<br>28.4 g<br>18.8 g<br>2.5 g |
|     |                   | ごはん                        |    |    |   |   |   |    |            |                      | こめ                            |                                     |                             |                                       |
|     |                   | あつやきたまご                    |    |    | X |   |   |    |            | たまご とうふ              | さとう あぶら                       | たまねぎ にんじん グリルピーズ                    | しょうゆ さけ しお                  |                                       |
|     |                   | きゃべつとじゃこのすじょうゆあえ           |    |    |   |   |   |    |            | じゃこ                  |                               | キャベツ                                | しょうゆ す                      |                                       |
|     |                   | こもくまめ                      |    |    |   |   |   |    |            | だいず こんぶ              | こんにゃく さとう                     | にんじん ごぼう れんこん                       | しょうゆ                        |                                       |
| 24金 |                   | ぎゅうにゅう                     |    |    |   | X |   |    |            | ぎゅうにゅう               |                               |                                     |                             | 732 Kcal<br>26.9 g<br>22.7 g<br>2.5 g |
|     |                   | ごはん                        |    |    |   |   |   |    |            |                      | こめ                            |                                     |                             |                                       |
|     |                   | コロッケ                       | X  | X  | X |   |   |    |            | ぶたにく たまご<br>だっしふんにゅう | じゃがいも マッシュポテト<br>パンこ こむぎこ あぶら | たまねぎ                                | ソース しお こしょう                 |                                       |
|     |                   | きゅうりとコーンのサラダ               |    |    |   |   |   |    |            |                      | さとう あぶら                       | きゅうり コーン                            | す しょうゆ しお                   |                                       |
|     |                   | たまねぎとこまつなのみそじる<br>グレープフルーツ |    |    |   |   |   |    |            | なまあげ みそ              |                               | たまねぎ こまつな はねぎ<br>グレープフルーツ           | さばぶし                        |                                       |
| 27月 |                   | ぎゅうにゅう                     |    |    |   | X |   |    |            | ぎゅうにゅう               |                               |                                     |                             | 728 Kcal<br>29.1 g<br>24.5 g<br>2.1 g |
|     |                   | ごはん                        |    |    |   |   |   |    |            |                      | こめ                            |                                     |                             |                                       |
|     |                   | わらさのアーモンドやき                |    |    |   |   |   |    |            | わらさ                  | アーモンド さとう                     |                                     | しょうゆ みりん                    |                                       |
|     |                   | やさいのみそあえ                   |    |    |   |   |   |    |            | みそ                   | じゃがいも あぶら さとう<br>ごま           | かぼちゃ いんげん なす                        | しょうゆ みりん                    |                                       |
|     |                   | けんちんじる                     |    |    |   |   |   |    |            | とうふ ぶたにく             | さといも こんにゃく<br>あぶら             | だいこん ごぼう にんじん<br>はねぎ                | さばぶし しょうゆ しお                |                                       |
| 28火 |                   | みかんゼリー                     |    |    |   |   |   |    |            | かんてん                 | さとう                           | みかんジュース                             |                             | 612 Kcal<br>23.2 g<br>20.6 g<br>2.6 g |
|     |                   | ぎゅうにゅう                     |    |    |   | X |   |    |            | ぎゅうにゅう               |                               |                                     |                             |                                       |
|     |                   | しよくパン◎                     | X  |    |   | X |   |    |            | しよくパン (こむぎこ)         | ショートニング さとう                   | だっしふんにゅう                            |                             |                                       |
|     |                   | キムチやきそば                    | X  |    |   |   |   |    |            | ぶたにく                 | ちゅうかめん あぶら<br>ごま さとう          | もやし たけのこ にんじん<br>キムチ にはら しいたけ       | しょうゆ さけ<br>トウパンジャン          |                                       |
|     |                   | マセドアンサラダ                   |    |    |   |   |   |    |            | ハム                   | じゃがいも あぶら さとう                 | きゅうり にんじん                           | す しお こしょう                   |                                       |
| 29水 |                   | フルーツヨーグルトあえ                |    |    |   | X |   |    |            | ヨーグルト                |                               | みかんかん パインかん ももかん                    |                             | 644 Kcal<br>32.1 g<br>19.9 g<br>3.2 g |
|     |                   | ぎゅうにゅう                     |    |    |   | X |   |    |            | ぎゅうにゅう               |                               |                                     |                             |                                       |
|     |                   | きのこごはん                     |    |    |   |   |   |    |            | あぶらあげ                | こめ                            | しめじ                                 | しょうゆ さけ しお                  |                                       |
|     |                   | いかのいそべあげ                   |    |    |   |   |   |    |            | いか あおのり              | でんぷん あぶら                      | しょうが                                | しょうゆ みりん                    |                                       |
|     |                   | アーモンドあえ                    |    |    |   |   |   |    |            |                      | アーモンド アーモンド油<br>さとう           | こまつな キャベツ もやし                       | しょうゆ                        |                                       |
| 30木 |                   | いもこじる                      |    |    |   |   |   |    |            | ぎゅうにく とうふ            | さといも こんにゃく                    | ごぼう にんじん<br>ねぶかねぎ                   | さばぶし しょうゆ しお                |                                       |
|     |                   | なし                         |    |    |   |   |   |    |            |                      |                               | なし                                  |                             |                                       |
|     |                   | ぎゅうにゅう                     |    |    |   | X |   |    |            | ぎゅうにゅう               |                               |                                     |                             | 647 Kcal<br>29.2 g<br>17.4 g<br>2.7 g |
|     |                   | ごはん                        |    |    |   |   |   |    |            |                      | こめ                            |                                     |                             |                                       |
|     |                   | やしししゃも                     |    |    |   |   |   |    |            | ししゃも                 |                               |                                     |                             |                                       |
|     | じゃがいものそめに<br>なっとう |                            |    |    |   |   |   |    | なっとう (だいず) | じゃがいも さとう<br>タレ からし  |                               | しょうゆ                                |                             |                                       |
|     | たぬきじる             |                            |    |    |   |   |   |    | なああげ みそ    | こんにゃく                | だいこん にんじん ごぼう<br>はねぎ          | さばぶし                                |                             |                                       |
|     | オレンジ              |                            |    |    |   |   |   |    |            |                      | オレンジ                          |                                     |                             |                                       |

○材料の割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7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か、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)

※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。

○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主原材料のみ( )で表示してあります。