

令和3年

11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】

日	給食なし	献立	小麦	卵	発酵生	えび	かに	あか た のもの 赤の食べ物 (からだをつくる)	きいろ た のもの 黄色の食べ物 (ねつ ちから 熱や力のもと)	みどり た のもの 緑の食べ物 (からだ ちようし 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
1月	富戸小 6年	ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				605 Kcal
	大池小 1,2年	さげのちゃんちゃんやき						さげ みそ	さとう	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん	みりん しょうゆ しお こしょう	29.4 g 15.1 g 2.9 g
		いそかあえ						のり		キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	
		だいこんとぶたにくのべっこうにかき						ぶたにく	さとう あぶら	だいこん にんじん いんげん	しょうゆ さけ さばぶし	
2月	富戸小 5,6年	ぎゅうにゅう ロールパン◎	X		X			ぎゅうにゅう 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)		601 Kcal
		さらうどん	X					ぶたにく いか なた	チャーメン(こむぎこ) でんぷん さとう あぶら	もやし たまねぎ はくさい ただけの ほうれんそう にんじん きくらげ	パイタン しょうゆ しお	26.6 g 23.3 g 3.3 g
		ちゅうかふうたまごスープ			X			とりにく たまご くわかめ	でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ しお こしょう	
		りんご								りんご		
4月		ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				649 Kcal
		にこみおでん			X			うすらたまご ちくわ あげボール こんぶ	さといも こんにやく さとう	だいこん にんじん	しょうゆ さばぶし しお	27.9 g 18.1 g 2.4 g
		アーモンドあえ							アーモンド さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	
		なっとう◎ パインかん						なっとう (だいす タレ からし)			パインかん	
5月	旭小 5年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				731 Kcal
		ハヤシライス	X					ぶたにく	こめ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュ グリーンピース にんにく	クチャップ ブイオン デミグラスソース ハヤシルウ ソース しょうゆ しお	24.9 g 22.1 g 2.5 g
		ビーンズサラダ						いんげんまめ	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり あかピーマン	す しお こしょう	
		まっちゃんプリン			X			とうにゅう だっしふんにゅう	くりかんろに プリンのもと (さとう)	まっちゃん		
8月	東小	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				703 Kcal
		サツマンま						ぶたにく さつまあげ	こめ さつまいも ごま		しょうゆ さけ みりん しお	24.3 g 29.2 g 2.9 g
		ししゃもたつたあげ◎	X					ししゃもたつたあげ(ししゃも	こむぎこ でんぷん さとう) あぶら			
		ゆかりあえ								キャベツ きゅうり	ゆかり しお	
		すけちかじる						なまあげ		だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	しょうゆ さばぶし しお	
けんないさんみかんタルト◎	X	X	X			けんないさんみかんタルト(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)			
9月	富戸小 5年	ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				625 Kcal
		ドックパン	X		X			フランクフルト	ロールパン (こむぎこ あぶら	ショートニング さとう キャベツ	だっしふんにゅう) クチャップソース しお こしょう からし	25.7 g 27.3 g 3.5 g
		だいすのごしきあえ						だいす	さつまいも あぶら さとう	にんじん チンゲンサイ コーン	しょうゆ	
		ポパイスープ						ベーコン		キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん	チンタン しょうゆ しお こしょう	
ヨーグルト◎			X			ヨーグルト						
10月	大池小 南小	ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				719 Kcal
		さばコロソ	X	X				さば たまご みそ	パンこ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ しょうが	しお カレーこ	30.1 g 25.9 g 2.3 g
		ごまあえ							ごま さとう	はくさい こまつな	しょうゆ	
		いとうやさいスープ						ぶたにく		だいこん トマト レタス	さばぶし しょうゆ しお	
		かき								しいだけ かき		
11月	東小 6年	ぎゅうにゅう ごはん			X			ぎゅうにゅう				652 Kcal
		カレーマポ						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	パイタン しょうゆ さけ クチャップ カレーこ	24.0 g 18.7 g 2.1 g
		キャベツとくわかめのおひたし						くわかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ	
		だいがいも							さつまいも さとう あぶら ごま		しょうゆ	
12月	大池小 6年	ぎゅうにゅう しょくパン◎	X		X			ぎゅうにゅう	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		657 Kcal
		ポークビーンズ	X		X			ぎゅうにゅう ぶたにく 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 にんにく	クチャップ ブイオン ソース ワイン しお こしょう	23.1 g 27.5 g 2.8 g
		マセドアンサラダ						ハム	じゃがいも さとう あぶら	きゅうり にんじん	す しお こしょう からし	
		セサミパイ	X		X				パイシート (こむぎこ さとう ごま	あぶら にゅう さとう)		
15月		ぎゅうにゅう			X			ぎゅうにゅう				685 Kcal
		あじといかのとうふごはん						とうふ いか あじ あぶらあげ	こめ さとう	にんじん えだまめ	しょうゆ さけ こんぶだし	32.6 g 20.8 g 3.6 g
		ちくわのおちゅうみあげ	X	X				ちくわ たまご	こむぎこ あぶら	こなちや		
		しずおかやさいのおひたし						かつおぶし		チンゲンサイ もやし	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 ごま	にんじん ごぼう はねぎ	さばぶし	
りんご								りんご				

ふるさと給食

日	給食なし	こんだて 献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あかたもの 赤の食べ物 からだ (体をつくる)	きいろたもの 黄色の食べ物 ねつちから (熱や力のもと)	みどりたもの 緑の食べ物 からだちやうし (体の調子をととのえる)	ちやうみりやう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
16	火	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				638 Kcal 30.8 g 24.7 g 3.3 g
		こくとういりロールパン◎	X		X					こくとういりロールパン (こむぎこ こくとう ショートニング さとう だっしふんにゅう)				
		チキングラタン	X			X				とりにく だっしふんにゅう チーズ	マカロニ こむぎこ バター あぶら	たまねぎ マッシュルーム	パイオン しお こしょう	
		ポイルブロッコリー										ブロッコリー	しお	
		だいきのつづつスープ								だいき ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン	パイオン しお しょうゆ	
		グレープフルーツ										セロリー グリンピース	こしょう	
17	水	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				676 Kcal 26.1 g 22.7 g
		ソフトめんミートソース	X			X				ふたにく チーズ	ワケめん(こむぎこ) こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん トマト	クチャップ デミグラスソース	
		ツナとじゃがいものサラダ								ツナ	じゃがいも あぶら	きゅうり キャベツ たまねぎ	す しお からし	
		メロン										メロン		
18	木	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				641 Kcal 27.6 g 19.3 g 3.5 g
		うなぎいりごもくすし								うなぎかばやき	こめ さとう	たけのこ にんじん きぬさや	す しょうゆ しお	
		にらにくじゃが								ふたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にら しょうが	しょうゆ さけ みりん	
		しらすのかきたまじり みかん			X					たまご しらす	でんぷん	たまねぎ はねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
19	金	南小 5年						X		ぎゅうにゅう				687 Kcal 24.6 g 27.1 g 2.9 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)				
		旭小 4年								とりにくとさつまいもの クチャップに	さつまいも でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん しょうが	しょうゆ クチャップ	
		ごまいりかいそうサラダ								ツナ かいそうミックス	あぶら ごま さとう	きゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ しお からし	
		みかんゼリー								かんてん	さとう	みかんジュース みかんかん		
22	月	富戸小 6年						X		ぎゅうにゅう				667 Kcal 30.6 g 26.1 g 2.7 g
		ごはん								こめ				
		さばのみりんほし								さばのみりんほし				
		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	
		のっぺいじり			X					なまあげ うすらたまご ふたにく	さともい でんぷん	だいこん にんじん ねぶかねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
みかん										みかん				
24	水	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				580 Kcal 21.0 g 16.9 g 3.0 g
		ひじきピラフ				X	X			えび ベーコン ひじき	こめ バター	たまねぎ コーン	しょうゆ しお コンソメ こしょう	
		ツナサラダ								ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん	す しお からし	
		しすおかやさいスープ								ふたにく		たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリー	パイオン しお こしょう	
		いちじくむしパン	X			X				とうにゅう	ケチャップ(こむぎこ さとう) 伊豆がね(いちじく さとう)	だっしふんにゅう)		
25	木	旭小 6年						X		ぎゅうにゅう				685 Kcal 32.7 g 22.3 g 2.8 g
		じゃこゆかりごはん								じゃこ	こめ		ゆかり	
		すごもりたまご			X					たまご ふたにく	しらたき さとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ	
		ブロッコリーのごまあえ								みそ あさり ふたにく	ごま さとう	ブロッコリー にんじん	しょうゆ	
		くだくさんみそしる パイナップル								じゃがいも	じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ	さばぶし	
26	金	大池小 4年						X		ぎゅうにゅう				718 Kcal 32.6 g 31.5 g 2.8 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)				
		かますのアーモンドフリッター	X		X					かます たまご	アーモンド こむぎこ あぶら		しお こしょう	
		じゃがいものこうみあえ								あおのり	じゃがいも		しお	
		ミネストローネスープ	X							だいき ベーコン	マカロニ	たまねぎ にんじん トマト コーン セロリー にんにく パセリ	パイオン しお こしょう	
オレンジ										オレンジ				
29	月	ぎゅうにゅう						X		ぎゅうにゅう				681 Kcal 29.1 g 23.4 g 2.4 g
		ごはん								こめ				
		ふたにくとあつあげの ちゅうかいだめ								なまあげ ふたにく	でんぷん さとう あぶら	ピーマン たけのこ しめじ	しょうゆ オイスターソース	
		もやしナムル									ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう	さけ しょうゆ す	
		ごもくまめ								だいき 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	
りんごゼリー◎								りんごゼリー (りんご りんごかじゅう さとう)						
30	火	大池小 5年						X		ぎゅうにゅう				609 Kcal 29.0 g 21.4 g 2.2 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	
		ふゆやさいのじゃこあえ								じゃこ		はくさい ほうれんそう	しょうゆ	
		もすくスープ			X					とうふ たまご もすく		こまつな たまねぎ しいたけ しょうが	チンタン しょうゆ しお こしょう	
みかん										みかん				

○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 (<http://www.ito-school.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。