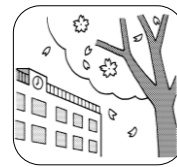


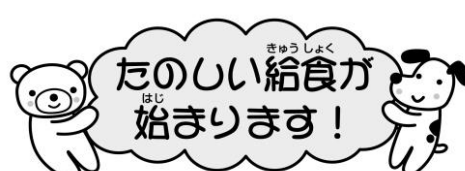
令和4年

4月 よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【東小・大池小・富戸小・南小・旭小】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料 (ちようみりよう)	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
8月	東小 大池小 1年	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				674 Kcal 31.9 g 21.1 g 3.1 g
	富戸小 1年	ごはん								こめ			
	南小 1年	きんぴらエッグ		X					たまご ふたにく さつまあげ ひじき	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ	
	旭小 1年	キャベツとじゃこのおひたし							じゃこ かつおぶし		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 ごま	ごぼう にんじん はねぎ	さばぶし	
		りんご									りんご		
11月	東小 大池小 1年	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				694 Kcal 34.2 g 24.9 g 2.6 g
	富戸小 1年	ごはん								こめ			
	南小 1年	さばのてりやき							さば	さとう あぶら		しょうゆ みりん	
	旭小 1年	きのみあえ							アモド くるみ さとう	ほうれんそう もやし はくさい	しょうゆ	しょうゆ	
		なっとう◎							なっとう (だいず)	たれ からし			
		けんちんじる							とうふ ふたにく	さといも こんにゃく あぶら	だいこん ごぼう にんじん はねぎ	さばぶし しょうゆ しお	
12月	全校 1年	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				638 Kcal 24.7 g 18.0 g 2.7 g
		ごはん								こめ			
		とうふハンバーグ	X	X	X				とうふ ふたにく とりにく たまご だっしふんにゅう	パンこ さとう あぶら でんぶん	たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
		こふきいも								じゃがいも	パセリ	しお	
		ちんげんさいのスープ							ベーコン		ちんげんさい たけのこ にんじん しいたけ	チンタン しょうゆ しお こしょう	
		パイナップル									パイナップル		
13月	全校 1年	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				628 Kcal 24.8 g 24.0 g 2.9 g
		たけのこごはん							あぶらあげ	こめ	たけのこ しいたけ	しょうゆ さけ しお	
		ししゃもフライ◎	X						ししゃもフライ (ししゃも)	パンこ こむぎこ あぶら			
		いろいろやさしいごまあえ								ごま さとう	ブロッコリー にんじん さやいんげん	しょうゆ	
		もずくスープ							とりにく もずく		たまねぎ キャベツ えのきだけ トマト にんじん	ブイヨン しょうゆ しお こしょう	
		ニューサマーオレンジ									ニューサマーオレンジ		
14月	全校 1年	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				712 Kcal 23.2 g 20.0 g 2.3 g
		カレーライス	X						ふたにく	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	
		かいそうサラダ							ツナ かいそう	あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン	す しょうゆ しお からし	
		プリン			X				とうにゅう だっしふんにゅう	プリンのもと (さとう)			
		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				
		しょうパン◎	X	X					しょうパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		
15月	東小 旭小 1年	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				668 Kcal 31.9 g 24.6 g 3.3 g
		チキングラタン	X	X					とりにく チーズ だっしふんにゅう	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	ブイヨン しお こしょう	
		ポイルブロッコリー									ブロッコリー	しお	
		ミネストローネスープ							だいず ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマトかん コーン セロリー パセリ にんにく	ブイヨン しお こしょう	
		りんご									りんご		
		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				
18月	東小 1年	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				708 Kcal 28.4 g 20.8 g 2.6 g
		ごはん								こめ			
		さわらのごまみそあえ							さわら みそ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま	さやいんげん しょうが	しょうゆ	
		しらすのかきたまじる		X					たまご しらす	でんぶん	たまねぎ こまつな にんじん	さばぶし しょうゆ しお	
		あまなつみかんゼリー							かんてん	さとう	あまなつみかんかん		
		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				



日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料 ちようみりよう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
19 火		ぎゅうにゅう			×					ぎゅうにゅう				641 Kcal 23.2 g 22.4 g 2.4 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)		
		やきそば	×							ぶたにく あおのり	ちゅうかめん 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	
		じゃがいもサラダ								ハム	じゃがいも さとう	コーン たまねぎ きゅうり	す しお こしょう	
		フルーツヨーグルトあえ				×				ヨーグルト		みかんかん バインかん ももかん		
20 水		ぎゅうにゅう			×					ぎゅうにゅう				708 Kcal 30.0 g 27.2 g 1.9 g
		ごはん									こめ			
		マーボーどうふ						×		とうふ ぶたにく えび みそ	さとう でんぶん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ パイタン みりん オイスターソース さけ トウガラシ	
		もやしのナムル									ごまあぶら	もやし ほうれんそう	しょうゆ す	
		こくとくるみ								だいず	くるみ さとう くらざとう でんぶん あぶら		しお	
21 木		ぎゅうにゅう			×					ぎゅうにゅう				644 Kcal 29.8 g 22.5 g 2.5 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 あぶら		しょうゆ みりん	
		キャベツときゅうりのおかかあえ								かつおぶし		キャベツ きゅうり	しょうゆ	
		ごもくまめ								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	
22 金		ラムネがたチーズ◎				×				チーズ				644 Kcal 23.4 g 22.7 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)		
		コロッケ	×		×	×				ぶたにく たまご だっしふんにゅう	じゃがいも パンこ こむぎこ マッシュポテト あぶら	たまねぎ	しお こしょう	
		ポイルキャベツ										キャベツ	ソース	
25 月	ふるさと給食	ぎゅうにゅう			×					ぎゅうにゅう				618 Kcal 29.0 g 17.6 g 2.9 g
		たけのごそぼろどん								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	
		キャベツとくきわかめのおひたし								かつおぶし くきわかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ	
		するがじる								とうふ あじ いか みそ	さといも こんにゃく でんぶん	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しょうが	さばぶし しお	
		あまなつみかん										あまなつみかん		
26 火		ぎゅうにゅう			×					ぎゅうにゅう				586 Kcal 25.9 g 24.7 g 3.4 g
		ドックパン	×		×					ロールパン (こむぎこ) フランクフルト	ショートニング さとう あぶら	だっしふんにゅう) キャベツ	ケチャップソース しお こしょう からし	
		イタリアンサラダ	×								スパゲティ さとう オリーブオイル	キャベツ コーン あかピーマン	す しお こしょう	
		トマトとレタスのスープ			×					たまご とりにく レンズまめ		トマト たまねぎ しめじ レタス	パイオン しお しょうゆ こしょう	
		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)			
27 水	富戸小	ぎゅうにゅう			×					ぎゅうにゅう				656 Kcal 29.9 g 20.7 g 2.4 g
		ごはん									こめ			
		かますのアーモンドフライ	×		×					かます たまご	こむぎこ パンこ アーモンド あぶら		しお ワイン こしょう	
		キャベツのしおこんぶあえ								しおこんぶ	ごまあぶら	キャベツ		
		はるやさいとあさりのみそしる								みそ あさり	じゃがいも	キャベツ たけのこ にんじん きぬさや	さばぶし	
28 木		オレンジ										オレンジ		726 Kcal 26.7 g 22.8 g 3.5 g
	東小	ぎゅうにゅう			×					ぎゅうにゅう				
	富戸小	コンソメライス									こめ		しお コンソメ	
	旭小	ブラウنشチュー	×		×					とりにく	じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ さやいんげん マッシュルーム にんにく	ケチャップ パイオン デミグラスソース ソース しょうゆ ワイン しお	
		ピーンズフライ(カレー)								だいず	でんぶん あぶら		しお カレーこ パブリカ	
		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	
		アシドミルク◎				×				アシドミルク (にゅうせいひん)	さとう)			

○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。

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。