

令和4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
【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	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
1	水	ぎゅうにゅう おちゃのはチャーハン ごもくまめ しすおかやさいスープ メロン			X				ぎゅうにゅう たまご ソーセージ だいす こんぶ ぶたにく	こめ あぶら こんにゃく さとう あぶら	えだまめ こなちゃ にんじん ごぼう れんこん たまねぎ キャベツ トマト にんじん セロリー メロン	しょうゆ しお こしょう しょうゆ パイヨン しょうゆ しお こしょう	590 Kcal 24.9 g 20.3 g 3.0 g
2	木	ぎゅうにゅう コーンピラフ いかとねぎのあげボール マセドアンサラダ まっちゃパイ				X			ぎゅうにゅう とりにく いか ハム	こめ バター じゃがいも あぶら こめこ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	コーン マッシュルーム グリーンピース にんじん はねぎ きゅうり にんじん	しお コンソメ こしょう しお す しお こしょう からし	653 Kcal 24.4 g 22.4 g 2.5 g
3	金	ぎゅうにゅう げんまいいりロールパン◎ コーンシチュー ナッツいりかいそうサラダ フルーツしらたま	X		X				ぎゅうにゅう げんまいいりロールパン ぶたにく だっしふんにゅう ツナ かいそうミックス	(こむぎこ げんまい さとう) バター アーモンド さとう あぶら しらたまだんご (もちこめこ) さとう	ショートニング だっしふんにゅう たまねぎ クリームコーン にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり にんじん みかんかん パインかん ももかん	パイヨン しお こしょう す しょうゆ しお からし	699 Kcal 26.7 g 24.5 g 2.7 g
6	月	東小 南小 ぎゅうにゅう ジャンバラヤ こざかなからめ ひよこまめのスープ くりむしパン			X		X	X	ぎゅうにゅう えび ベーコン にぼし ひよこまめ ベーコン とうにゅう	こめ バター ピーナッツ アーモンド さとう ごま じゃがいも ケ-ミックス (こむぎこ さとう くりかんろに	たまねぎ トマトかん にんじん マッシュルーム グリル-ス あかビ-マ きピーマン たまねぎ にんじん セロリー パセリ だっしふんにゅう)	コンソメ しお こしょう みりん しょうゆ パイヨン しょうゆ しお こしょう	702 Kcal 29.6 g 19.3 g 3.1 g
7	火	富戸小 3年 ぎゅうにゅう しょくパン◎ やきそば だいすのちゅうかふうサラダ あじさいゼリー	X		X				ぎゅうにゅう しょくパン (こむぎこ ぶたにく あおのり だいす ヨーグルト かんてん	ショートニング さとう ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう	だっしふんにゅう) もやし キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース しょうが しいたけ きゅうり コーン ぶどうジュース アロエ	ソース しお こしょう す しょうゆ しお トウパンジャン	668 Kcal 25.6 g 24.6 g 2.6 g
8	水	ぎゅうにゅう ごはん ししゃもたつたあげ◎ おひだし なっとう◎ とんじる オレンジ			X				ぎゅうにゅう こめ ししゃもたつたあげ(ししゃも あぶら かつおぶし なっとう (だいす とうふ みそ ぶたにく こめ だれ からし) じゃがいも こんにゃく オレンジ	こむぎこ でんぶん さとう) あぶら こまつな キャベツ だいいん にんじん ごぼう はねぎ さばぶし	しょうゆ しょうゆ さばぶし	699 Kcal 32.0 g 25.0 g 2.8 g	
9	木	旭小 5年 ぎゅうにゅう ごはん スタミナやきにく もやしのナムル ちゅうかスープ れいとうようなし◎			X				ぎゅうにゅう こめ ぶたにく ごま ごまあぶら とうふ ぶたにく なんと でんぶん れいとうようなし (ようなし さとう)	こめ あぶら たまねぎ えのきだけ にんじん いら しょうが にんにく もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ きくらげ しょうが	しょうゆ みりん しょうゆ す チンタン しょうゆ さけ しお	674 Kcal 28.3 g 23.0 g 2.4 g	
10	金	大池小 4年 旭小 4年 ぎゅうにゅう アンパン スペインふうオムレツ ほうれんそうのごもくいため かたぬきチーズ◎	X		X				ぎゅうにゅう しょうパン (こむぎこ あずき たまご ハム ぶたにく なんと チーズ	ショートニング さとう だっしふんにゅう) さとう じゃがいも あぶら はるさめ あぶら さとう ア-ミックス (こむぎこ さとう だっしふんにゅう)	しお たまねぎ トマト グリル-ス にんにく しょうが にんにく ほうれんそう もやし たけのこ しいたけ しょうが	しお しお こしょう しょうゆ さけ しお	607 Kcal 29.8 g 25.0 g 3.1 g
13	月	ぎゅうにゅう ごはん さわらとカシューナッツの いためもの きゅうりのかふうづけ ごもくスープ ヤクルト◎			X				ぎゅうにゅう こめ さわら カシューナッツ でんぶん あぶら こまあぶら さとう ごまあぶら とうふ とりにく でんぶん	こめ だけのこ しめじ ピーマン にんじん しょうが にんにく きゅうり だけのこ ねぶかねぎ しょうが しいたけ	しょうゆ さけ しょうゆ す トカ チンタン しょうゆ しお	728 Kcal 28.1 g 26.7 g 3.2 g	
14	火	旭小 4年 ぎゅうにゅう しょくパン◎ ポークビーンズ パセリドボテ ミニサラダ グレープフルーツ	X		X				ぎゅうにゅう しょくパン (こむぎこ ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく チーズ	ショートニング さとう バター こむぎこ あぶら じゃがいも バター あぶら さとう	だっしふんにゅう) たまねぎ にんじん トマトかん にんにく しょうが にんにく たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ	ケチャップパイヨン ソース ワイン しお こしょう しお こしょう す しお こしょう	641 Kcal 23.2 g 24.9 g 2.7 g
15	水	ぎゅうにゅう カレーなんばん ちくわのいそべあげ キャベツとじゃこのすじょうゆあえ もものかんづめ	X		X				ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご あおのり じゃこ	うどん (こむぎこ) でんぶん あぶら こむぎこ	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん しめじ キャベツ ももかん	しょうゆ さばぶし さけ みりん カレー-しお しょうゆ す	631 Kcal 30.6 g 18.7 g 3.2 g

日	給食なし	こん だて 献 立	小麦 そば 卵 乳 えび かに	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 しょうゆ、みりん、 塩、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
16 木	富戸小 4年	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう				638 Kcal 22.4 g 19.0 g 1.8 g
		かじょうどうふ		なまあげ ふたにく	さとう でんぶん あぶら	ねぶかねぎ にんじん だけのこ しょうが しいたけ	しょうゆ バイタン トウガラシ	
		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	
		パイナップル				パイナップル		
17 金	東小 1～4年 3組 大池小 3年 富戸小 5年	ぎゅうにゅう ロールパン◎	×	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)		602 Kcal 25.7 g 24.3 g 3.4 g
		チーズいりビーンズクロック	×	ふたにく だいず チーズ たまご だっしふんにゅう	じゃがいも パンこ あぶら 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	
		ふたにくとチンゲンさいのスープ		ふたにく	でんぶん	たまねぎ チンゲンさい マッシュルーム にんじん	パイオン しょうゆ しお さけ こしょう	
		さくらんぼ				さくらんぼ		
20 月	富戸小 5年	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう				702 Kcal 23.3 g 22.3 g 1.9 g
		とりにくとじゃがいもの スパイスあげ	×	とりにく たまご	じゃがいも トンソーク あぶら こむぎこ でんぶん		しょうゆ しお こしょう 判パダ - バア助に オルパイ ガ - リッパダダ -	
		くきわかめのごますあえ		くきわかめ	ごま さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ	
		こんにゃくのみそに		ふたにく みそ	こんにゃく さとう	にんじん ねぶかねぎにんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		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 ブルーベリー	ブルーベリー		
21 火	南小	ぎゅうにゅう しゃくパン◎	×	ぎゅうにゅう しゃくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		660 Kcal 30.6 g 24.4 g 3.4 g
		おさかなハンバーグ	×	さば いか どうふ たまご みそ	パンこ あぶら さとう だいたいマールド (だいたい さとう)	たまねぎ しょうが しいたけ レモンかじゅう	しょうゆ みりん トウガラシ	
		やさいの ごまドレッシングサラダ			ごま あぶら さとう	だいこん キャベツ もやし きゅうり にんじん	す しょうゆ しお	
		とわにうつくしく ボルシチもどき		ウインナー	じゃがいも あぶら	トマトかん たまねぎ にんじん	パイオン ケチャップ しお こしょう	
		ハイパダ 13-14 あえ		ヨーグルト		パインかん アロエ		
22 水	富戸小	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう				681 Kcal 29.1 g 23.7 g 2.4 g
		さばのごまやき		さば みそ	ごま さとう	にんにく	しょうゆ みりん さけ トウガラシ	
		カラフルひじきいため		ふたにく ひじき	はるさめ あぶら さとう	にんじん ビーマン キムチ あかビーマン きビーマン	みりん しょうゆ しお こしょう	
		あざりとほくさいのスープ		たまご あざり	ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ はねぎ にんにく	パイタン さけ みりん しょうゆ しお こしょう	
		オレンジ				オレンジ		
23 木	東小 3・4組 旭小 2年	ぎゅうにゅう しらすのかきあげどん いそかあえ いなかじる すいか	×	ぎゅうにゅう しらす たまご のり なまあげ みそ	こめ こむぎこ あぶら でんぶん さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ はねぎ キャベツ もやし ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう さやいんげん	しょうゆ みりん さばぶし しょうゆ さばぶし	672 Kcal 30.1 g 19.5 g 3.6 g
24 金	東小 3・4組	ぎゅうにゅう おちゃこいりロールパン◎	×	ぎゅうにゅう おちゃこいりロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)	りよくちゃ)	645 Kcal 29.9 g 27.5 g 2.2 g
		ふたにくのトマトに	×	ふたにく	こむぎこ あぶら	たまねぎ トマトかん ビーマン	ケチャップ パイオン しお こしょう	
		ビーンズフライ		だいず ツナ ひじき	さとう でんぶん あぶら あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン きゅうり	しお す しょうゆ しお からし	
		けんさんみかんゼリー◎		けんさんみかんゼリー (みかんかじゅう)	みずあめ	さとう)		
27 月		ぎゅうにゅう ごはん さけのアーモンドやき くきわかめとコーンのサラダ ほうれんそうととうふのスープ グレープフルーツ		ぎゅうにゅう さけ くきわかめ とうふ たまご ふたにく	こめ アーモンド あぶら あぶら さとう でんぶん		さけ しお こしょう す しょうゆ しお からし さばぶし しょうゆ しお	605 Kcal 29.6 g 19.2 g 1.9 g
28 火		ぎゅうにゅう しゃくパン◎	×	ぎゅうにゅう しゃくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		657 Kcal 30.9 g 27.1 g 3.3 g
		さわらのトマトチーズやき		さわら チーズ	オリーブあぶら	トマトかん たまねぎ バジル	さけ しお カレーこ こしょう	
		じゃがいもサラダ			じゃがいも あぶら さとう	コーン きゅうり たまねぎ レタス たまねぎ	す しお こしょう パイオン しょうゆ しお こしょう	
		しらすいりレタススープ		ベーコン しらす		ほうれんそう にんじん パインかん		
		パインかん						
29 水		ぎゅうにゅう カレーライス ふくじんづけ◎ フレンチサラダ ヨーグルト◎	×	ぎゅうにゅう ふたにく ふくじんづけ (だいこん) ヨーグルト	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら きゅうり なす れんこん あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが しょうが しそのは さとう) キャベツ きゅうり にんじん	パイオン カレールウ ソース しょうゆ カレーこ しお す しお こしょう	676 Kcal 21.6 g 19.5 g 3.1 g
30 木		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ さんしょくあえ くだくさんみそしる オレンジ		ぎゅうにゅう とりにく ふたにく みそ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが だいこん ほうれんそう にんじん キャベツ にんじん	しょうゆ しょうゆ す さばぶし	663 Kcal 27.5 g 23.1 g 2.2 g

○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。