

がつ よていこんだてひょう
8.9月予定献立表

令和8年度
東伊豆町学校給食センター

日	曜日	献立名			赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに熱や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	幼稚園		小学校		中学校		お知らせ
		主食	牛乳	副食（おかず・デザート）	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	量 提供量（g） 摂取（g）	Cal 25kcal/100g 量分（g）	量 提供量（g） 摂取（g）	Cal 25kcal/100g 量分（g）	量 提供量（g） 摂取（g）	Cal 25kcal/100g 量分（g）	
28	金			とりのからあげやきとりふう	〔ぎゅうにゅう〕 とりにく	〔にめ むぎ〕 かたくりこ あぶら さとう	しょうが ねぎ	386	kcal	676	kcal	844	kcal	幼稚園なし
				いそあえ	のり	ごま	キャベツ ほうれんそう	16.3	52	30.1	299	37	322	
				けんちんじる	とうふ かつおぶし		だいこん にんじん ほうれんそう	8.1	1.2	19.1	2.0	22.5	2.6	
31	月			ハンバーグ	〔ぎゅうにゅう〕 ハンバーグ	〔パン こんとう〕 さとう		327	kcal	579	kcal	745	kcal	
				やさいのごまドレッシングあえ		ごま さんおんとう あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン	13.0	81	23.5	345	29.7	386	
				たまねぎとベーコンのスープ	ベーコン たまご		にんじん たまねぎ	13.1	2.2	24.0	3.3	29.4	3.9	
1	火			チンジャオロース	〔ぎゅうにゅう〕 あたにく	〔にめ むぎ〕 さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく ビーマン たけのこ	341	kcal	618	kcal	766	kcal	
				ハンサンスー		はるさめ さんおんとう ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり もやし	13.2	36	25.7	279	31.1	296	
				ちゅうかスープ	とうふ たまご	かたくりこ ごまあぶら	しいたけ ほうれんそう えのき	7.1	1.3	18.1	2.1	21.3	2.7	
2	水			ツナあえ	〔ぎゅうにゅう〕 ツナ	〔うどん〕 さんおんとう ごま	ほうれんそう キャベツ コーン	336	kcal	563	kcal	720	kcal	
				ごもくじる	とりにく かつおぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう ししいたけ	13.1	79	24.4	338	30.4	371	
				ココアむしパン	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう パター		7.0	1.6	17.7	2.5	20.8	3.2	
3	木			そぼろどんのぐ	〔ぎゅうにゅう〕 あたにく とりにく	〔にめ むぎ〕 あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	345	kcal	620	kcal	770	kcal	
				すじょうゆあえ		さとう ごまあぶら ごま	だいこん にんじん きゅうり ほうれんそう	13.3	51	26	297	31.3	325	
				どさんこじる	とうふ かつおぶし	じゃがいも	だいこん にんじん コーン	6.4	1.3	16.7	2.1	19.3	2.9	
4	金			ピーンスフライ	〔ぎゅうにゅう〕 だいす	〔にめ むぎ〕 かたくりこ あぶら さとう ごま		412	kcal	714	kcal	890	kcal	
				もやしとコーンのおひたし		ごま	もやし コーン	12.3	69	24.5	328	29.8	357	
				にくじゃが	あたにく	じゃがいも しらすき あぶら さとう	にんじん たまねぎ	8.2	1.2	19.3	1.8	23.0	2.2	
7	月			てりやきチキン	〔ぎゅうにゅう〕 とりにく	〔パン〕 さとう	しょうが	322	kcal	596	kcal	742	kcal	
				ラタトゥイユ	ウィンナー	あぶら さとう	たまねぎ なす スッキーニ トマト	15.6	47	28.3	298	33.5	322	
				やさいスープ			キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	14.4	2.2	27.4	3.2	32.7	3.9	
8	火			しょうがやき	〔ぎゅうにゅう〕 あたにく	〔にめ むぎ〕 あぶら	しょうが にんじん たまねぎ	328	kcal	599	kcal	739	kcal	
				おひたし		さとう ごま	ほうれんそう もやし	14.7	60	27.8	313	34	337	
				だいこんのみそじる	あぶらあげ とうふ かつおぶし		だいこん	6.9	1.2	17.5	1.9	20.6	2.6	
9	水			あげぎょうざ	〔ぎゅうにゅう〕 あたにく	〔ラーメン〕 あぶら かたくりこ さとう こむぎこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	331	kcal	604	kcal	745	kcal	
				もやしときゅうりのナムル		ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく とうがらし	12.8	45	25.4	295	30.7	313	
				みそラーメンスープ	あたにく	ごま ごまあぶら あぶら	もやし にんじん コーン しょうが にんにく ねぎ	10.5	1.7	23.4	2.8	27.6	3.6	
10	木			まつかきやき	〔ぎゅうにゅう〕 あたにく とりにく たまご	〔にめ むぎ〕 さとう ごま	ねぎ	330	kcal	601	kcal	740	kcal	
				ごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう もやし	13.5	44	26	289	31.9	310	
				ぐだくさんじる	かつおぶし	さといも	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう	6.7	1.6	17.3	2.4	20.1	3.0	
11	金			とりのからあげ	〔ぎゅうにゅう〕 とりにく	〔にめ むぎ〕 かたくりこ あぶら	にんにく	386	kcal	637	kcal	783	kcal	
				ピリカラサラダ		あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく とうがらし	14.6	38	24.4	277	28.7	292	
				すましじる	とうふ かつおぶし		ほうれんそう にんじん	12.2	1.1	22.3	1.6	25.8	2.2	
14	月			のりしおポテト	〔ぎゅうにゅう〕 あぶらのり	〔パン〕 じゃがいも あぶら	〔あちや〕	257	kcal	672	kcal	872	kcal	
				コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ コーン レモン	9.8	46	26.3	323	33.5	357	
				ポークビーンズ	だいす なたにく クリーム	じゃがいも あぶら さんおんとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト	12.9	1.0	29.2	1.9	36.6	3.1	
15	火			スパイシーまめ	〔ぎゅうにゅう〕 〔ひじき〕 〔あぶらあげ〕 〔ちくわ〕 だいす	〔にめ むぎ〕 〔さとう〕 かたくりこ あぶら	〔にんじん〕 〔しいたけ〕	371	kcal	655	kcal	815	kcal	
				ゆかりあえ			キャベツ もやし きゅうり しそ	13.9	87	26.7	347	32.8	385	
				とんじる	あたにく	さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ごぼう	10.1	2.1	22.4	3.2	26.8	3.9	
16	水			あきのかきあげ	〔ぎゅうにゅう〕 ちくわ たまご	〔うどん〕 さつまいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう	409	kcal	670	kcal	854	kcal	
				こんにゃくのいために		あぶら こんにゃく さんおんとう	にんじん いんげんまめ	11.5	54	22.5	300	28	325	
				つけじる	かつおぶし	さとう	ねぎ	9.5	1.8	21.1	2.9	25.1	3.7	
17	木			やまとに	〔ぎゅうにゅう〕 とりにく だいす	〔にめ むぎ〕 こんにゃく あぶら さとう	ごぼう にんじん しょうが	351	kcal	627	kcal	776	kcal	熱川小6年生なし
				わかめあえ	ツナ わかめ	さんおんとう ごま	キャベツ コーン	12.5	82	25.1	346	30.1	379	
				やさいましましじる	あぶらあげ かつおぶし	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう	7.2	1.2	18.0	2.0	21.1	2.8	
18	金			やきししゃも	〔ぎゅうにゅう〕 ししゃも	〔にめ むぎ〕		331	kcal	616	kcal	745	kcal	熱川小なし
				キャベツときゅうりのたたきづけ	さとう		キャベツ きゅうり しょうが	13.8	86	27.9	365	32.9	390	
				ふたどんのぐ	あたにく	しらすき さとう	にんじん たまねぎ はくさい	4.2	1.4	14.9	2.4	16.0	3.1	
24	木			なつやさいカレー	〔ぎゅうにゅう〕 とりにく	〔にめ むぎ〕 あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく	378	kcal	665	kcal	819	kcal	ふるさと給食の日
				ふくじんづけ			だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ	9.3	47	20.2	288	24.2	310	
				かいそうサラダ	わかめ かんてん さくらそう めのり つのまた こんぶ	しそドレッシング	キャベツ きゅうり	10.1	2.4	22.4	3.2	26.8	4.0	
25	金			ふたにくのみそいため	〔ぎゅうにゅう〕 あたにく	〔にめ むぎ〕 ごまあぶら	にんにく なす キャベツ にんじん	339	kcal	601	kcal	734	kcal	十五夜献立
				しおこんぶあえ	こんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	12.4	80	24.6	325	29.9	348	
				おつきみじる	かつおぶし	さといも さつまいも	にんじん だいこん ししいたけ	4.4	1.0	14.1	1.7	15.8	2.4	
28	月			フレンチサラダ	〔ぎゅうにゅう〕	〔パン〕 〔あぶら〕 〔さとう〕 オリーブオイル さんおんとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン	310	kcal	593	kcal	743	kcal	
				はっほうさい	あたにく ちくわ	かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ もやし チンゲンさい ししいたけ たけのこ	9.5	51	21.3	307	26.3	332	
				ずりおろしりんごゼリー		さとう	リンゴ	11.1	1.5	24.5	2.4	30.2	3.3	
29	火			フルコギ	〔ぎゅうにゅう〕 あたにく	〔にめ むぎ〕 ごまあぶら あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん にら	329	kcal	600	kcal	740	kcal	
				もやしとにんじんのちゅうかサラダ		さとう ごまあぶら	もやし にんじん	13.1	32	25.5	271	31.2	286	
				きのこのスープ	とうふ	ごまあぶら	しいたけ だいこん えのき	7.2	1.4	18.0	2.1	21.2	2.9	
30	水			ちくわのいそべあげ	〔ぎゅうにゅう〕 ちくわ あぶらのり たまご	〔うどん〕 こむぎこ あぶら		436	kcal	678	kcal	849	kcal	
				おかかあえ	かつおぶし		キャベツ もやし にんじん	21	74	32.7	326	39.2	354	
				カレーなんばんつゆ	あぶらあげ とりにく	あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ	14.7	2.5	28.1	3.4	34.3	4	

※物資の都合により献立が変更する場合があります。
※右のQRコードより、給食センターのInstagramを見ることができます。給食の写真を投稿しておりますので是非ご覧下さい。
※25日は十五夜献立！秋に収穫を迎える食材を使ったお月見汁や、十五夜デザートが出ます！



HIGASHIZU_GAKKO_KYUSHOKU