

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	ねつりょう
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		熱量(kcal)
1	木	やきとりどん	こめ あぶら	とりにく	たまねぎ ねぎ しらたき	しょうゆ みりん さけ	618
		さとう かたくりこ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.6
		のっぺいじる	さといも	とりにく とうふ	にんじん だいこん こんにゃく	しょうゆ しお みりん	
2	金	ぜりー	かたくりこ			かつおぶし	27.0
		ごはん	ぜりー				
		ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			625
		さけのきのコースかけ	かたくりこ あぶら さとう	さけ	たまねぎ しめじ えのきたけ	しお こしょう さけ しょうゆ かつおぶし	
6	火	チンゲンサイのソテー	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	チンゲンサイ もやし	しお こしょう ちゅうかだし	27.9
		とんじる	あぶら		ごぼう にんじん だいこん	かつおぶし	
		2しょくどん	こめ	とりにく あぶらあげ	いんげん		638
		ぎゅうにゅう	あぶら さとう	たまご	しらたき しょうが	しょうゆ みりん	
7	水	とうふのみそしる	じゃがいも	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	かつおぶし	24.1
		ヨーグルト		とうふ みそ	こまつな ねぎ		
		しょうゆラーメン	ヨーグルト				610
		ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
9	金	アメリカンドック	こまあぶら	ねぎ キャベツ		ちゅうかだし ガラスープ	20.8
		こまつなとさつまあげのソテー	あぶら	さつまあげ	こまつな もやし	しょうゆ しお こしょう	
		めのあいごデーのこんだて					621
		わかめごはん	ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
13	火	にゅういんりょう	こまあぶら	ねぎ キャベツ		ちゅうかだし ガラスープ	29.2
		とりにくとかぼちゃの	あぶら	さつまあげ	こまつな もやし	しょうゆ しお こしょう	
		オレンジソース	こめ ごま	わかめごはんのもと			615
		ゆでブロッコリー	かたくりこ あぶら	にゅういんりょう	かぼちゃ たまねぎ	さけ しょうゆ みりん	
14	水	ほうれんそうのみそしる	さとう	とりにく	みかんジュース		24.5
			さとう あぶら	ブロッコリー	しょうゆ す		
		ごはん	こめ	とうふ みそ	だいこん にんじん	かつおぶし	607
		ぎゅうにゅう		あぶらあげ	ほうれんそう ねぎ		
15	木	わふうボークピカタ	こめ	ぎゅうにゅう			25.8
		こまつなのごまあえ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	
		みそちゃんこじる	さとう ごま	とりにく あぶらあげ	こまつな もやし にんじん	しょうゆ	27.4
				とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう	かつおぶし	
16	金	フラワーロール	さとう	えのきたけ キャベツ			658
		ぎゅうにゅう					
		ニョッキニョッキグラタン	あぶら ニョッキ パター	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	22.5
		キャベツとコーンのソテー	こむぎこ じゃがいも	スキムミルク チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ	しお こしょう コンソメ	
20	火	ふわふわたまごのスープ	あぶら	とうもろこし ほうれんそう	しお こしょう コンソメ		641
		ごはん	パンこ	とりにく たまご ぎゅうにゅう チーズ	とうもろこし ほうれんそう	しお こしょう コンソメ	
		ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			27.4
		さばのカレーふうみやき		さば	しょうが	カレーこ しお さけ	
21	水	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう	やきちくわ	ごぼう にんじん	しょうゆ さけ みりん	30.7
		にくじゃが	ごま	さやいんげん	さけ しょうゆ		
		カレーライス	あぶら じゃがいも	ぶたにく こおりとうふ	にんじん たまねぎ しらたき	しょうゆ みりん	627
		ぎゅうにゅう	さとう	さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ	しょうゆ さけ	
21	水	ツナサラダ	あぶら	ツナ	キャベツ にんじん もやし	す しょうゆ	27.4
				こまつな			
		しせいしこう40しゅうねんきねんこんだて					641
		さちヒカリのカレーピラフ	あぶら ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ にんじん	こしょう コンソメ しお	
20	火	さちヒカリのカレーピラフ	あぶら ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ にんじん	こしょう コンソメ しお	27.4
		ぎゅうにゅう	あぶら ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ にんじん	こしょう コンソメ しお	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
21	水	とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	30.7
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あられ パンこ	とりにく	さやいんげん	チキンピュウ カレーこ	627
		とりにくのあられやき	マヨネーズ あ				

日 曜	日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	おつりよう 熱量(kcal)
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		たんぱく質(g)
22	木	やきにくチャーハン	こめ あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ ガラスープ	614
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しお こしょう オイスターソース	
		にくまん		にくまん			
		こまつなのナムル	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんにく	す しょうゆ	
		ちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ	しお こしょう しょうゆ	
23	金				チンゲンサイ たけのこ	ちゅうかだし ガラスープ	24.7
		きなこあげパン	コッペパン さとう あぶら	きなこ		しお	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ポテトのチーズやき	あぶら じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	しお こしょう	
26	月		バター	スキムミルク チーズ			613
		ミネストローネ	あぶら マカロニ	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん	しお こしょう コンソメ	
			さとう		キャベツ セロリ トマト	ワイン ケチャップ	
27	火	ハヤシライス	こめ あぶら	ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ	ケチャップ	654
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク			
				ぎゅうにゅう			
		ビーフンいりやさしいため	あぶら ビーフン	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
29	木				もやし	ちゅうかだし	22.9
		ロールパン	ロールパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ミートオムレツ	あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ しお	
		コーンサラダ	あぶら さとう	たまご スキムミルク		ウスターソース こしょう	
28	水		あぶら じゃがいも	とりにく	キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す	26.7
		ポトフ			にんじん たまねぎ	ワイン しお こしょう	
					はくさい	コンソメ チキンブイヨン	
30	金	ごはん	こめ				676
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		きりぼしだいこんのごまあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	しょうゆ	
		いなかじる	さといも	あつあげ みそ	にんじん だいこん	かつおぶし	
29	木			ねぎ こんにゃく			27.6
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あげしゅうまい	あぶら	しゅうまい			
		チンジャオロース	あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ たけのこ	さけ しょうゆ しお	
30	金		かたくりこ		ピーマン	オイスターソース	24.1
		さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ みそ あぶらあげ	にんじん こまつな	かつおぶし	
30	金	ぎょうじしょく ～ハロウィン～					656
		あきのナポリタン	あぶら さとう	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン	ケチャップ トマトピューレー	
		ぎゅうにゅう	スパゲティ		しめじ えのきたけ	しお こしょう	
		かぼちゃのこめこシチュー	バター こめこ あぶら	ぎゅうにゅう			
				とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ	しお こしょう コンソメ	
30	金			スキムミルク			23.5
		てづくりさつまいもマフィン	ミックスこ ベーキングパウダー	ぎゅうにゅう			
			さつまいも さとう バター				

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 献立名で□で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は、青森県の郷土料理「せんべい汁」と青森県十和田市でよく食べられている「バラ焼き」です。せんべい汁に使われる、南部せんべいは旧南部藩の領地だった青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたものです。戦前、農家の多くは鉄製の型を持っており、せんべいは冷害が多く米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。これを味噌汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」です。また、バラ焼きは、牛バラ肉と玉ねぎを甘辛い醤油ベースのタレで炒めた青森県十和田市の料理です。給食では、豚肉を使って作っています。

せんべい汁

材料 (給食の分量×4人分)

炒め油 1g
鶏こま肉 40g
にんじん 40g (いちよう切り)
だいこん 80g (いちよう切り)
さといも 60g (厚いちよう切り)
ちくわ 40g (半月切り)
南部せんべい 20g (一口大に砕く)
こまつな 30g (2cmに切る)
長ねぎ 20g (小口切り)
しょうゆ 10g
塩 1g
酒 6g
かつおだし汁 適量

作り方

- ①鍋に油を入れ温め、鶏こま肉を炒める。
- ②鶏肉に火が通ったら、にんじん・だいこんを炒め、かつおだしを注ぐ。
- ③さといもを加え煮て、こまつな・長ねぎを入れる。
- ④調味の後、南部せんべいを加え、出来上がり。

