






日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー 表示 7品目	エネルギーKcal たんぱく質g
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 木	【お月見献立】	日本には、昔から【十五夜の日】にお月見をする習慣があります。秋の収穫に感謝をする行事で、芋類の収穫祝いをかねています。 【中秋の名月】とも呼ばれています。【芋名月(いもめいげつ)】という別名で、呼ばれています。					
	ごはん	米					687
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	つきみハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 牛乳 うずら卵	たまねぎ		小麦 乳 卵	28.8
	あおなとかんぴょうのあえもの おだんごじる	砂糖 ごま 白玉もち さといも 油	とり肉	こまつな にんじん かんぴょう ごぼう にんじん 干しいたけ ほうれんそう		清酒 醤油 醤油 塩 清酒 だし(削り節)	小麦
2 金	きなこあげパン	パン 砂糖 油	きな粉			小麦 乳	662
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのトマトに	油	とり肉 	たまねぎ トマト		小麦 乳	30.7
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな		小麦	
ぎゅうにゅうかんブルーベリーソース	砂糖 ジャム	牛乳 寒天			乳		
3 土	スパゲッティミートソース	スパゲッティ 油		たまねぎ		小麦 乳	680
	ミートソース	油 砂糖 小麦粉	ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム		小麦 乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.4
	あげだいたいサラダ ボンデードーナツ	油 かたくり粉 ドレッシング ドーナツ	だいず 	にんじん ほうれんそう		小麦	
5 月	【図書コラボ献立】	「すいはんきのあきやすみ」から、「あきのみかくりごはん」を紹介します。					
	くりごはん	米 麦 くり 油	油揚げ	にんじん 干しいたけ		小麦	692
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さんまとさつまいものあまからあえ	かたくり粉 油 さつまいも 砂糖	さんま だいず 	さやいんげん		小麦	23.1
	そくせきづけ みかん	砂糖		だいこん だいこんの葉 にんじん しょうが みかん		小麦	
6 水	カレーライス むぎごはん	米 麦				小麦	688
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく		小麦 乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			牛乳	24.6
	ビーフソテー ヨーグルト	ビーフ 油 ヨーグルト	ベーコン ヨーグルト 	こまつな とうもろこし		小麦	
7 水	ごはん	米					644
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さばのなんぶやき	ごま	さば 	しょうが		小麦	30.7
	おかかあえ とうふとひきにくのにこみ	砂糖 かたくり粉 ごま油 油	豆腐 ぶた肉	はくさい もやし こまつな しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ		小麦	
8 木	【目によい献立】	10月10日の目の愛護デーにちなんで、目に良い献立を紹介します。					
	ごはん	米					642
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのわふうピカタ	パン粉	ぶた肉 卵 牛乳	ねぎ		卵 乳 小麦	28.3
	ブロッコリーのごまじょうゆあえ ぐだくさんのみそしる	ごま 砂糖	豆腐 油揚げ みそ	ブロッコリー にんじん とうもろこし にんじん かぶ こまつな たまねぎ しめじ		小麦	
9 金	チャーシューメン ちゅうかめん	中華めん				小麦	681
	しる	油	焼きぶた	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく たけのこ		小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	24.5
	さつまいもとだいずのかりん あおなともやしのソテー	さつまいも 油 かたくり粉 砂糖 黒砂糖 油	大豆	こまつな もやし		小麦	
12 月	カラフルやさいとウインナーのピラフ	米 麦 バター 油	レバー入りフランクフルト	ピーマン にんじん たまねぎ とうもろこし		乳	657
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	チキンのこんがりやき	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ	にんじん かぶ れんこん ごぼう キャベツ		卵 小麦 乳	26.3
	こんさいサラダ やさいスープ	ドレッシング じゃがいも	ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん		小麦	
13 火	ごはん	米					668
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	すぶた	かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉 うずら卵 	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ		小麦 卵	26.1
	パンサンスー ぶどうゼリー	はるさめ ドレッシング ゼリー	ハム	きゅうり にんじん もやし こまつな		小麦	
14 水	マーブルココアしよくパン	パン				小麦 乳	631
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ブロッコリーとかぼちゃのグラタン	油 小麦粉 バター パン粉	ハム 牛乳 チーズ 	かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム		小麦 乳	22.2
	コーンサラダ じゃがいものコンソメスープに	ドレッシング じゃがいも 油	とり肉	キャベツ こまつな とうもろこし にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ		小麦	
15 木	ごはん	米					622
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	あじのヤンニムカンジャンあげ	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	あじ 	にんにく しょうが ねぎ		小麦	26.2
	ナムル ちゅうかスープ	ごま 砂糖 ごま油 はるさめ 油	豆腐 とり肉	こまつな もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんじん		小麦	
16 金	ごはん	米					636
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのオイスターソースやき	ごま	ぶた肉	しょうが にんにく		小麦	27.2
	だいこんのちゅうかあえ みそキムチスープ	砂糖 ごま油 じゃがいも ごま油	とり肉 豆腐 みそ	だいこん こまつな にんじん ねぎ はくさいキムチ		小麦	
17 土	マッシュルームとトマトソースのピラフ	米 麦 バター		ピーマン		乳	659
	トマトソース	油 小麦粉 砂糖	ぶた肉 チーズ	たまねぎ トマト にんにく にんじん とうもろこし		乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	24.5
	ひじきとやさいのサラダ なしのゼリー	ドレッシング ゼリー	ひじき 	きゅうり キャベツ にんじん		小麦	
19 月	ごまじるうどん じごなうどん	地粉うどん				小麦	670
	しる	ごま	ぶた肉 油揚げ みそ	ねぎ しいたけ にんじん ほうれんそう		小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	29.4
	かきあげ おろしあえ	小麦粉 油	さくらえび ちりめんじゃこ だいず ツナ	ごぼう たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな		えび 小麦	

【食育の日の献立】		青森県の郷土料理「せんべい汁」を紹介します。							
20	火	ごはん	米	牛乳		りんご たまねぎ しょうが にんにく レモン	塩 こしょう 醤油 清酒	乳	671
		ぎゅうにゅう		ぶた肉		にんじん たけのこ こんにゃく	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	26.3
		ぶたにくのりんごソースかけ	油 砂糖 ごま	こんぶ 油揚げ		ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
		すきこんぶのにつけ	油 砂糖	とり肉				小麦	
		せんべいじる	南部せんべい						
21	木	ごはん	米	牛乳				乳	664
		ぎゅうにゅう		さけ			塩 こしょう 中濃ソース	小麦	28.7
		さけフライ	小麦粉 パン粉 油			こまつな もやし	醤油 清酒	小麦	
		あおなのごまあえ	ごま 砂糖	みそ		にんじん ほうれんそう まいたけ えのきたけ きくらげ	だし(削り節・煮干し)	小麦	
		きのこじる							
22	木	【就学時健康診断の為給食中止】 バランスの良い食事を食べましょう。							
23	金	メロンパン	パン	牛乳				小麦 乳 卵	631
		ぎゅうにゅう		とり肉		にんにく	白ワイン 醤油 塩 こしょう	小麦	31.0
		マーマレードチキン	マーマレード	ちりめんじゃこ		こまつな キャベツ とうもろこし		小麦	
		こまつなとじゃこのサラダ	ドレッシング	ベーコン あさり		たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ パター						
26	月	ごはん	米	牛乳				乳	650
		ぎゅうにゅう		さわらの幽庵漬け				小麦	27.2
		さわらのゆうあんやき				こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		はくさいとおおなのおひたし		ぶた肉 生揚げ		にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん しらたき	醤油 清酒	小麦	
		にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖						
27	火	ひじきごはん	米 麦 砂糖 油	ひじき 油揚げ		干しいたけ にんじん ごぼう	醤油 清酒 塩	小麦	690
		ぎゅうにゅう		牛乳		しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	27.7
		とりにくのかからあげ	かたくり粉 油	とり肉		えだまめ エリンギ	醤油	小麦	
		さつまいものころごまあえ	さつまいも ごま 砂糖	みそ		こんにゃく 干しいたけ ねぎ だいこん にんじん ごぼう	だし(煮干し・削り節)	小麦	
		こしねじる							
28	水	ごはん	米	牛乳				乳	622
		ぎゅうにゅう		ぶり			清酒 醤油 みりん	小麦	27.4
		ぶりのてりやき				こまつな えのきたけ しめじ にんじん	醤油 清酒	小麦	
		きのこあえ	砂糖 ごま油	とり肉 だいず		ごぼう にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		やさいのうまに	じゃがいも 油 砂糖						
29	木	ごはん	米	牛乳				乳	608
		ぎゅうにゅう		ぶた肉		しょうが ピーマン たけのこ 干しいたけ	醤油 塩	小麦	26.8
		チンジャオロースー	じゃがいも かたくり粉 油 砂糖 ごま油			もやし にんじん こまつな	醤油 酢 塩	小麦	
		さんしょくちゅうかあえ	砂糖 ごま油 ごま	とり肉 卵		にんじん たら 玉ねぎ チンゲン菜 えのきたけ	醤油 こしょう 塩 コンソメ 鶏ガラ 豚骨	小麦 卵	
		チンゲンサイとたまごのスープ	ごま油 かたくり粉						
30	金	くろパン	パン	牛乳				小麦 乳	700
		ぎゅうにゅう		ぶた肉 だいず		キャベツ たまねぎ にんにく	カレー粉 塩 醤油	小麦	25.8
		カレーサモサ	はるまきの皮 小麦粉 油 ごま			にんじん きゅうり こまつな		小麦	
		ざっこくパフサラダ	雑穀パフ ドレッシング	とり肉 牛乳 チーズ		たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
		さつまいものこめコシチュー	さつまいも 油 米粉			乳			
		ハロウィンだんご	だんご						

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



食育の日の献立
いただきます～す！！

今月は、青森県の郷土料理を紹介します。

「せんべい汁」は、青森県八戸市の郷土料理です。鶏肉や豚肉で取っただし汁に、野菜やきのこ類を加え、南部せんべいを割り入れるしょうゆ味の汁物です。だし汁を吸った南部せんべいがすいとんのような食感になります。「せんべい汁」には煮込んでも溶けにくい『おつゆせんべい』もしくは『かやきせんべい』と呼ばれる専用のものを使います。

江戸時代後期、八戸地方では米よりも栽培しやすい麦や蕎麦の栽培が奨励されていました。その中で誕生したのが、麦せんべいや蕎麦せんべいで、現在の『南部せんべい』の直接の始まりです。野菜、川魚やカニ、山で狩ったキジやウサギなどを鍋で煮込み、せんべいをちぎって入れたのが「せんべい汁」のはじまりだといわれています。

また、青森県はりんごの産地としても有名なので、今回は豚肉にりんごソースをかけてみました。そして、東北地方で昔から食べられているすき昆布を使った煮物を組み合わせました。すき昆布は、細く切った昆布を紙すきのようにして干して作ります。

青森県の郷土料理を味わって食べましょう。

基準	中学年 (8～9歳)		今月の平均
	エネルギー(kcal)	650	659
たんぱく質(g)	22～32	27.0	

せんべい汁

青森県の郷土料理

【材料】

とりもも肉皮なしこま	10 g	(1人分)
ねぎ	7 g	(小口切り)
ごぼう	11 g	(ささがき)
にんじん	10 g	(いちよう切り)
だいこん	20 g	(いちよう切り)
こまつな	24 g	(ゆでる・2cm)
南部せんべい	15 g	(割る)
しょうゆ	4 g	
塩	0.2 g	
みりん	0.8 g	
削り節	2 g	
水	適量	

【作り方】

- ①削り節でだし汁を作る。
- ②鍋に①を入れ、とり肉を煮る。火が通ったら、ごぼう、にんじん、だいこんを加えて煮る。
- ③材料に火が通ったら、南部せんべい、調味料を加え、味をととのえる。
- ④最後に、ねぎ、こまつなを加える。

