

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		
	【牛島小カレーの日】	今日のカレーは、いつものカレーと違います。卵・乳アレルギーの人も食べられるので、牛島小学校の全員が食べられるカレーです。					
8/27	カレーライス むぎごはん	米 麦					652
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん		トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	22.3
	こまつなとコーンのソテー	油		こまつな とうもろこし		コンソメ 塩 こしょう	
	シークサワーゼリー	ゼリー					
28	ごはん	米					650
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのからあげ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく		酒 醤油	29.5
	なすのみそいため	砂糖 油 ごま	ぶた肉 みそ	なす たけのこ ピーマン		醤油 みりん 清酒	
	けんちんじる	じゃがいも 油	豆腐	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく 干しいたけ ごぼう		塩 醤油 清酒 だし(削り節)	
31	ブルコギどん ごはん	米					630
	ぐ	油 ごま油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ たらこ かつな にんにく		清酒 醤油 みりん	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	22.1
	チヂミ	ごま油 砂糖	チヂミ			醤油 酢	
	かふうあえ	砂糖 ごま油 ごま		もやし きゅうり にんじん		醤油 酢	
	れいとうみかん			みかん			
9/1	ごはん	米					669
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのしょうがやき	砂糖 油	ぶた肉	たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ しょうが		醤油 清酒	29.4
	もやしとこまつなのしおこんぶあえ		塩昆布	もやし こまつな			
	とりじゃが	じゃがいも 油 砂糖	とり肉	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 干しいたけ ごぼう		醤油 清酒	
2	こどもパン	パン					662
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	だいきりコロッケ	じゃがいも バター 小麦粉 油 パン粉	だいきり ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ		塩 こしょう 中濃ソース	25.6
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ こまつな			
	なつやすみのスープ		とり肉	にんじん たまねぎ とうがん チンゲンサイ さやいんげん		コンソメ 塩 こしょう 醤油	
3	ごはん	米					605
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	あげぎょうざ	油	ぎょうざ				25.3
	ナムル	砂糖 ごま ごま油		こまつな えのきたけ にんじん		醤油 酢	
	はっぼうさい	油 かたくり粉	いか えび ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ		塩 こしょう 醤油	
4	ごはん	米					670
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さんまのかばやき	かたくり粉 油 砂糖	さんま			醤油 清酒	22.3
	いそかあえ		のり	こまつな キャベツ にんじん		醤油 清酒 だし(削り節)	
	ごまみそじる	じゃがいも ごま	みそ	にんじん ねぎ ほうれんそう しめじ エリンギ こんにゃく		だし(煮干し・削り節)	
7	ごはん	米					640
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	いかのピリからやき	ごま油	いか	ねぎ にんにく しょうが		醤油 清酒 一味唐辛子	28.3
	だいこんのちゅうかあえ	砂糖 ごま油 ごま		だいこん こまつな		醤油 酢	
	マーボー豆腐	油 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉	にんじん たけのこ きくらげ たらこ ねぎ しょうが		醤油 甜麺醬 豆板醬 オイスターソース 清酒 コンソメ	
8	ツイストパン	パン					621
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	マカロニグラタン	マカロニ 油 小麦粉 バター	えび チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん		塩 こしょう	25.0
	みずなサラダ	ドレッシング		こまつな きゅうり みずな			
	はるさめスープ	はるさめ ごま油	とり肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう		醤油 塩 こしょう 鶏がら	
9	【重陽の節句の献立】	9月9日は、重陽の節句です。陽数(9)が重なる9月9日を、陽が重なると書いて【重陽の節句】と定め、不老長寿や繁栄を願います。菊を用いて不老長寿を願います。 ※ 陽数とは、「3」「5」「7」「9」の奇数のことです。					
	ささげごはん	米	ささげ			清酒 塩 こんぶ茶	628
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのごまやき	ごま	とり肉	しょうが		清酒 みりん 醤油	31.5
	きくのはなのあえもの			こまつな もやし きくの花		醤油 清酒 だし(削り節)	
	あつあげとなすのみそいため	ごま油 砂糖	ぶた肉 生揚げ みそ	にんじん ピーマン こんにゃく なす		清酒 醤油	
10	ごはん	米					647
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのしおこうじやき		ぶた肉			塩麹 清酒 醤油	24.5
	からしあえ	砂糖		こまつな もやし にんじん		醤油 粉辛子	
	さつまじる	さつまいも	油揚げ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう		だし(削り節・煮干し)	
11	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 油 ごま	ぶた肉	にんじん ごぼう しらたき さやいんげん		醤油 清酒 みりん	667
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	かつおのなんばんづけ	かたくり粉 油 砂糖	かつお	しょうが たらこ ねぎ		塩 清酒 醤油 みりん 酢	26.2
	あおなとかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		かんぴょう こまつな にんじん		清酒 醤油	
	れいとうみかん			みかん			
12	ピラフ	米 バター					682
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	スパイシーチキン		とり肉	レモン にんにく		ワイン トマトケチャップ カレー粉 塩 こしょう	30.4
	カラフルソテー	油		キャベツ ピーマン にんじん こまつな		コンソメ 塩 こしょう	
	クラムチャウダー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	あさり ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ		コンソメ 塩 こしょう	
14	もやしそば ちゅうかめん	中華めん					631
	ぐ	油 かたくり粉	ぶた肉	もやし にんじん たまねぎ たらこ チンゲンサイ にんにく きくらげ		醤油 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	24.1
	きりぼしだいこんのはるまき	ごま油 砂糖 かたくり粉 はるまきの皮 小麦粉 油	ぶた肉 みそ	切り干しだいこん たまねぎ にんにく		豆板醬 清酒 醤油	
	かふうあえ	砂糖 ごま油 ごま		キャベツ こまつな にんじん		醤油 酢	
15	ごはん	米					621
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのきんざんじみそやき		とり肉			金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん	23.2
	おひたし			こまつな もやし にんじん		醤油 清酒 だし(削り節)	
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ しょうが		醤油 清酒	
16	きなこシュガートースト	パン バター 砂糖	きなこ				635
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ポークピーンズ	油 砂糖	ぶた肉 だいきり スキムミルク	にんにく にんじん たまねぎ トマト		トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	26.3
	ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん キャベツ えのきたけ だいこん こまつな		コンソメ 塩 こしょう	

【食育の日の献立】		沖縄県の郷土料理「クファージュシー」「マーミナーチャンプルー」を紹介します。									
17	木	クファージュシー	米 麦 油	ぶた肉 こんぶ	ごぼう にんじん さやいんげん		醤油 清酒 塩 みりん だし(削り節) 豚骨	小麦	662		
		ぎゅうにゅう		牛乳				小麦	27.7		
		しろみぎかなのレモンソースかけ	かたくり粉 油 砂糖	メルルーサ	レモン		醤油 清酒	小麦			
		マーミナーチャンプルー	油	生揚げ ベーコン	にら こまつな にんじん もやし		醤油 みりん 塩 こしょう	小麦			
		パインゼリー	ゼリー								
18	金	ビビンバ ごはん	米	ぶた肉	ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし		醤油 清酒	小麦	640		
		ぐ	ごま油 砂糖 油 ごま	牛乳				小麦	29.2		
		ぎゅうにゅう		卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし		塩 こしょう 鶏がら 豚骨	卵			
		レンファンタン	はるさめ ごま油 かたくり粉								
23	水	ごはん	米	牛乳				乳	627		
		ぎゅうにゅう		あじ				塩 こしょう	小麦	26.8	
		あじのなんぶあげ	油 小麦粉 ごま				醤油 清酒	小麦			
		きりぼしだいこんのあえもの	砂糖	凍り豆腐 ひじき	こまつな にんじん 切り干しだいこん		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦			
		こおりどうふのもの	砂糖		にんじん さやいんげん 干しいたけ こんにやく		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦			
24	木	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン		トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	小麦	648		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳			
		さつまいものタルト	さつまいも 生クリーム タルトカップ パター	ベーコン 牛乳 チーズ			塩 こしょう	小麦 乳 卵	23.4		
		えだまめとひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき	えだまめ キャベツ きゅうり			小麦			
【図書コラボ献立】		物語「とうふ百ちよう あぶらあげ百まい」から、とうふとあぶらあげを使って「とうふとあぶらあげのみそしる」を紹介します。									
25	金	ごはん	米	牛乳				乳	631		
		ぎゅうにゅう		ぶた肉	たまねぎ キャベツ			塩 こしょう 中濃ソース	小麦	24.1	
		キャベツいりメンチカツ	パン粉 小麦粉 油		もやし にんじん こまつな			醤油 清酒	小麦		
		さんしょくあえ	砂糖	豆腐 油揚げ みそ	チンゲンサイ ねぎ			だし(削り節・煮干し)			
		とうふとあぶらあげのみそしる									
28	月	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ	にんじん		みりん		653		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳			
		はんぺんのいそやき	小麦粉 パン粉 パター	はんぺん 青のり				小麦 乳 卵	24.5		
		きゅうりともやしのごますあえ	砂糖 ごま油 ごま		きゅうり もやし		醤油 酢 塩	小麦			
		とんじる	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにやく こまつな		だし(削り節・煮干し)				
29	火	ごはん	米	牛乳				乳	670		
		ぎゅうにゅう		とり肉					塩 こしょう 中濃ソース	小麦	27.4
		チキンカツ	小麦粉 パン粉 油		こまつな キャベツ ピーマン			塩 こしょう コンソメ			
		キャベツとピーマンのソテー	油	ベーコン 卵	とうもろこし にんじん たまねぎ			塩 こしょう コンソメ	卵		
		とうもろこしのスープ	かたくり粉								
30	水	ごはん	米	牛乳				乳	663		
		ぎゅうにゅう		さば	にんにく しょうが ねぎ			醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	28.5	
		さばのしちみやき	砂糖 ごま油 ごま	みそ だいず	こまつな にんじん もやし			醤油 みりん	小麦		
		だいずとやさいのみそあえ	砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ さやいんげん			清酒 醤油 だし(削り節)	小麦		
		ちくぜんに	油 砂糖 さといも								

* 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！！

基準	中学年 (8～9歳)		今月の平均
	エネルギー(kcal)	650	645
たんぱく質(g)	22～32	26.2	

クファージュシー 沖縄県の郷土料理

今月は、沖縄県の郷土料理を紹介します。
 沖縄県は長寿の県として知られていますが、その秘訣は豚肉や豆腐、野菜や海藻などをたくさん食べることや、塩分をおさえた食習慣にあります。
 「クファージュシー」は、豚肉や昆布を使った沖縄の炊き込みご飯です。法事やお祝い事、冬至の日には欠かせない沖縄料理です。
 付け合わせは、もやしを中心としたマーミナー(もやし)チャンプルー(炒め物)です。「チャンプルー」とは、沖縄の方言で混ぜこぜにしたという意味があります。他には、ゴーヤの入った「ゴーヤチャンプルー」やそうめんが入った「ソーミンチャンプルー」がよく知られています。本来は沖縄県独特の硬い島豆腐を使いたいのですが、手に入りにくいので、給食では代わりに生揚げを使います。
 沖縄県で食べ継がれてきた郷土料理を味わって食べましょう。

- 【材料】 (1人分)
- 精白米 65g
 - 麦 3g
 - ぶた肉こま 15g
 - ごぼう 9g (ささがき)
 - にんじん 10g (せん切り)
 - 刻みこんぶ 1.2g (戻す・2cm)
 - いんげん 10g (ななめ切り・2cm)
 - 油 1g
 - しょうゆ 2.5g
 - 酒 1g
 - 塩 0.5g
 - みりん 1.2g
 - 削り節 1g
 - 豚骨スープ 適量

- 【作り方】
- ①米、麦はといで、30分以上浸水する。ザルにあげて水気をきる。
 - ②削り節でだし汁を作る。
 - ③豚骨スープを作る。(粉末スープでも可)
 - ④ぶた肉を炒め火が通ったら、ごぼう、にんじん、刻み昆布を加えて炒める。②と調味料を加えて煮る。
 - ⑤炊飯器に①と④の煮汁、豚骨スープで規定の分量にして、炊飯する。
 - ⑥炊き上がったごはんにもやしと茹でたいんげんを加えて混ぜる。

