

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 金	ごはん	米					645
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	しろみぎかなのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	メルルーサ みそ			卵	
	きゅうりともしのたまごあえ	砂糖 ごま ごま油		もやし きゅうり		小麦	
	すきやきふうじ	じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉 豆腐	はくさい しらたき たまねぎ にんじん		小麦	
4 月	ごはん	米					650
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	あげどうふのきのこソースかけ	かたくり粉 油 バター 砂糖	豆腐	たまねぎ しめじ えのきたけ		小麦 乳	
	あおなとかんぴょうのあえもの	ごま 砂糖		こまつな かんぴょう にんじん		小麦	
	おでん	じゃがいも 砂糖	ちくわ さつま揚げ つみれ こんぶ	だいこん こんにやく にんじん		小麦	
5 火	牛島しょくパン	パン 赤米				小麦 乳	642
	りんごジャム	ジャム					
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ポテのミートソースやき	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん		小麦 乳	
	あおなのソテー	油		こまつな キャベツ エリンギ		小麦	
	はくさいシチュー	小麦粉 バター 油	とり肉 低脂肪乳	はくさい ブロッコリー たまねぎ にんじん		小麦 乳	
6 水	【図書コラボ献立】 絵本「いもほり」から、さつまいものタルトを紹介します。						
	きのこのポロネーゼパスタ	スパゲティ 油		たまねぎ		小麦	683
	ソース	砂糖 小麦粉 油	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しめじ えのきたけ マッシュルーム	コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	こまつなとじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし		小麦	
さつまいものタルト	さつまいも タルトカップ 生クリーム バター	牛乳 ベーコン			乳 小麦 卵		
7 木	ごはん	米					641
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ホイコウロウ	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉	キャベツ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが		小麦	
	パンサンスー	はるさめ 砂糖 ごま油 ごま		きゅうり にんじん もやし		小麦	
	スーミータン	かたくり粉 ごま油	とり肉 卵	とうもろこし こまつな		卵	
8 金	【目によい献立】 10月10日は目の愛護デーです。10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。						
	ごはん	米					652
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さけのみみじやき	マヨネーズ	さけ	にんじん		卵	
	ささみとブロッコリーのあえもの	油 砂糖	とり肉 だいず	ブロッコリー		小麦	
	けんちんじる	じゃがいも	豆腐	だいこん にんじん ねぎ こんにやく こまつな		小麦	
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー					
かきたまうどん	地粉うどん				小麦		
11 月	しる	かたくり粉	なると 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ		卵 小麦	629
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	じゃがいものかおりやき	じゃがいも マヨネーズ ごま	さけ チーズ 牛乳	たまねぎ		乳 卵	
	こまつなのソテー	油	ベーコン	こまつな にんじん もやし		小麦	
	かきたまうどん	じごなうどん				小麦	
13 水	【秋を感じる献立】 秋の味覚のさんまや秋野菜を使った献立です。秋を感じてください。						
	ごはん	米					640
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さんまのいちやぼし		さんま				
	だいこんのきんぴら	油 砂糖 ごま	さつま揚げ	だいこん だいこんの葉 にんじん		小麦	
あきやさいのみそそばろに	さといも 油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 凍り豆腐 みそ	れんこん ごぼう にんじん こんにやく しめじ こまつな		小麦		
14 木	ツイストパン	パン				小麦 乳	639
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	チキンのバーベキューソース	砂糖 油	とり肉	しょうが たまねぎ にんじん にんにく りんご レモン		小麦	
	てっこつサラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし		小麦	
	じゃがいものコンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ		小麦	
15 金	【十三夜の献立】 十三夜は、日本で始まった風習で今年の十三夜は10月18日の月曜日です。このころは、稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝しながら、美しい月を愛でる日となっています。						
	さつまいもごはん	米 麦 さつまいも	油揚げ	にんじん		小麦	700
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	わふうハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 おから 豆腐 牛乳	たまねぎ		小麦 乳	
	いそかあえ		のり	こまつな キャベツ にんじん		小麦	
おつきみだんご	白玉餅 砂糖 かたくり粉				小麦		
18 月	みそラーメン	ちゅうかめん	中華めん			小麦	668
	しる	油	ぶた肉 みそ	もやし たまねぎ にんじん たら にんにく		豚骨 鶏がら	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	チーズむしばん	蒸しパンミックス	牛乳 チーズ			小麦 乳	
	ひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき	こまつな 切り干しだいこん とうもろこし		小麦	

19	火	ごはん	米						661
		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		にんにく しょうが	清酒 醤油	小麦	29.2
		さんしょくおひたし				こまつな にんじん もやし	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
		みそしる	じゃがいも	豆腐 みそ わかめ		たまねぎ ねぎ	だし(削り節・煮干し)		
【食育の日の献立】 沖縄県の郷土料理「ターナム」「クーブイリチー」「イナムドゥチ」を紹介します。									
20	水	ごはん	米						656
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		ターナム(さといものからあげ)	さといも 油 砂糖 水あめ かたくり粉			しょうが	醤油	小麦	22.6
		クーブイリチー(こんぶのいためもの)	油 砂糖	とり肉 かまぼこ こんぶ		切り干しだいこん こんにやく にんじん	醤油 清酒	小麦	
		イナムドゥチ	はるさめ	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ		干しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ	豚骨		
		シークワサーゼリー	ゼリー						
21	木	ココアあげパン	パン ココア 砂糖 油					小麦 乳	644
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		とりにくのトマトに	油	とり肉 だいず		たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ		28.9
		じゃがだんごスープ	じゃがいも かたくり粉	ぶた肉 スキムミルク		ねぎ にんじん こまつな	清酒 塩 こしょう コンソメ 豚骨	乳	
22	金	こえどカレー むぎごはん	米 麦					麦	700
		ルウ	さつまいも 油 カレールウ	ぶた肉 スキムミルク		にんじん たまねぎ にんにく しょうが	トマトケチャップ 塩 こしょう	小麦 乳	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	24.6
		コーンサラダ	ごま ドレッシング			キャベツ こまつな とうもろこし		小麦	
		ヨーグルト		ヨーグルト				乳	
26	火	ごはん	米						613
		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	醤油 みりん 清酒	小麦	27.3
		おひたし				こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		いもに	砂糖 油 さといも	ぶた肉 ちくわ		にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	醤油 だし(削り節)	小麦	
27	水	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた		にんじん たまねぎ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	小麦	639
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		はんべんのこうみやき	小麦粉 バター パン粉	はんぺん 卵 あおのり				卵 小麦 乳	27.3
		かふうあえ	砂糖 ごま ごま油			こまつな キャベツ にんじん	醤油 酢	小麦	
		えびとチンゲンサイのスープ		とり肉 えび 卵		チンゲンサイ たまねぎ	塩 こしょう コンソメ	えび 卵	
28	木	ビビンバ ごはん	米						624
		ぐ	ごま 油 砂糖 ごま油	ぶた肉		ぜんまい しょうが だいずもやし こまつな	醤油 清酒	小麦	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	30.8
		かふうスープ	油 かたくり粉 ごま油	とり肉 豆腐		たけのこ にんじん たら たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう 醤油 鶏がら 豚骨	小麦	
【図書コラボ献立】 絵本14匹シリーズの「14ひきのかぼちゃ」「14ひきのあさごはん」から、「かぼちゃのコロッケ」と「おとうさんのきのこスープ」を紹介します。									
29	金	こどもパンスライス	パン					小麦 乳	695
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		14ひきのかぼちゃコロッケ	油 小麦粉 パン粉	ぶた肉		かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦	24.7
		ゆでキャベツ				キャベツ			
		おとうさんのきのこスープ	じゃがいも 油 小麦粉 バター	とり肉 あさり 低脂肪乳		にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ しいたけ マッシュルーム	塩 こしょう 鶏がら 白ワイン	乳 小麦	

* 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		654
	たんぱく質(g)	22~32		26.5



今月は沖縄県の郷土料理を紹介します。沖縄の代表的な料理である「イナムドゥチ」です。『猪ムドゥチ』がなまって「イナムドゥチ」と言われるようになりました。「イナムドゥチ」の『イナ』は『猪肉(ししにく)』のこと、『ムドゥチ』は『もどき』という意味です。『もどき』は模造品ということで、日本の料理名に『がんとどき』というのがありますが、そのもどきのことです。

これは沖縄料理(琉球料理)が、いろいろな形で日本料理の影響を受けていることを物語っていることを表しています。昔は、沖縄全島に猪がいたことから、猪を中心とした料理が食べられていました。この「イナムドゥチ」もそうです。しかし、次第にぶた肉が使われるようになりました。ぶた肉やしいたけ、豆腐、油揚げなどを使い、白みそで仕上げた具だくさんのみそ汁です。

「クーブイリチー」や「ターナム」も「イナムドゥチ」と同様に、お祝い事の時には、欠かせない料理として食べられています。沖縄県の食文化から生まれた料理を、味わって食べてください。

イナムドゥチ

沖縄県の郷土料

【材料】	(1人分)
ぶたもも肉	20g(せん切り)
干しいたけ	0.6g(せん切り)
油揚げ	5g(短冊切り)
豆腐	20g(拍子木切り)
にんじん	7g(せん切り)
葉ねぎ	3g(小口切り)
春雨	4g(3cmカット)
たまねぎ	20g
白みそ	12g
豚骨スープ	適量

【作り方】

- ①豚骨スープにぶた肉、干しいたけ(もどす)んじんを入れて煮る。
- ②材料に火が通ったら、油揚げ、さらに豆腐と春雨(ゆでる)を入れ、みそを加え味をととのえる。
- ③最後に、葉ねぎを加えて仕上げる。

