

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務 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 水	ごはん	米					672	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	25.0	
	あげぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦		
2 木	ナムル	ごま 砂糖 ごま油		もやし にんじん こまつな	醤油 酢	小麦		
	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 たらねぎ きくらげ しょうが にんにく	醤油 甜麺醬 豆板醬 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦		
	カレーライス むぎごはん	米 麦					670	
3 金	カレーライス	じゃがいも 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	塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース	小麦 乳	22.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ビーンズサラダ	砂糖 油	だいず	こまつな にんじん とうもろこし えだまめ	醤油 清酒	小麦		
6 月	なし			なし				
	なし							
	なし							
7 火	ごはん	米					668	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	29.6	
	かんぱちのたつたあげあまずだれ	砂糖	かんぱち立田		ポン酢 醤油	小麦		
8 水	おかかいため	油	かつお節	キャベツ こまつな にんじん	オイスターソース 塩 こしょう 醤油	小麦		
	みそしる		豆腐 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ にんじん	だし(煮干し・削り節)			
	スバゲティミートソース	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	675	
9 木	ミートソース	油 小麦粉 砂糖	ぶた肉	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース	小麦	26.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	グリーンサラダ	油 小麦粉 砂糖	ぶた肉	キャベツ きゅうり		小麦		
10 金	こまちゃんむしパン	蒸しパンミックス	牛乳 チーズ	こまつな		小麦 乳		
	なし							
	なし							
13 月	ごはん	米					650	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さといもコロッケ	さといも じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳	22.9	
	もやしとこまつなのこんぶあえ		塩こんぶ	もやし こまつな				
	さわにわん	はるさめ	とり肉	ねぎ ごぼう にんじん だいこん さやいんげん	清酒 醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦		
14 火	藤の牛島パン	パン ジャム				小麦 乳 卵	618	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	かぼちゃのホワイトソースやき	小麦粉 バター	とり肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳	22.2	
	おまめのソテー	バター	だいず ひよこまめ	とうもろこし えだまめ	コンソメ 塩 こしょう	乳		
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ 油	ベーコン あさり	たまねぎ にんじん セロリー 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		
15 水	ごはん	米					612	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	ツナのやきさんが	ごま パン粉 砂糖	ツナ みそ	ごぼう ねぎ		小麦	27.9	
	ひじきのいために	油 砂糖	ひじき だいず 油揚げ	にんじん しらたき 干しいたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
	かきたまふうみそしる	じゃがいも	豆腐 卵 みそ	たまねぎ こまつな	だし(煮干し・削り節)	卵		
16 木	カレーピラフ	米 麦 油 バター	えび	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳 えび	655	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	とりにくのオレンジソースあえ	さつまいも かたくり粉 砂糖 油 ジュース	とり肉		醤油 みりん	小麦	26.1	
	こまつなとエリンギのソテー	油		もやし エリンギ こまつな	コンソメ 塩 こしょう			
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳		
17 金	【食育の日の献立】		宮城県の郷土料理の「おくずかけ」「ずんだもち」を紹介します。					
	ごはん	米					683	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
	さばのみそやき	砂糖	さば みそ	しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦	26.5	
	きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		こまつな 切り干しだいこん にんじん	醤油 清酒	小麦		
	おくずかけ	さといも かたくり粉 温麺	油揚げ ふ	ごぼう にんじん 干しいたけ しらたき さやいんげん	塩 醤油 みりん だし(削り節)	小麦		
	ずんだもち	白玉もち 砂糖		えだまめ	塩			
	なし							

		【図書コラボ献立】	絵本「ためきのおつきみ」からお月見汁を紹介します。										
21	火	ごはん	米		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	629					
		ぎゅうにゅう	牛乳						乳				
		いわしのかばやき	かたくり粉 砂糖 油						いわし	醤油 清酒	小麦	25.1	
		いそかあえ							のり	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		おつきみじる	さといも						うずら卵 とり肉 かまぼこ	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦 卵		
		【秋分の日献立】	「秋分の日」は、昭和23年に公布・施行された国民の祝日です。「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ。」ことを趣旨としています。秋分の日になんだ献立を紹介いたします。										
22	水	きのこごはん	米		にんじん 干しいたけ ぶなしめじ まいたけ	醤油 清酒 塩	小麦	621					
		ぎゅうにゅう							牛乳	乳			
		なすのにくまき	かたくり粉 砂糖 油						ぶた肉	なす	醤油 清酒	小麦	23.2
		さんしょくおひたし								こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		おはぎ	おはぎ										
24	金	ごはん	米		キャベツ こまつな ピーマン 赤ピーマン	塩 こしょう	小麦 乳	26.4					
		ぎゅうにゅう							牛乳	乳			
		かんぱちのムニエル	小麦粉 バター						かんぱち	塩 こしょう	小麦 乳		
		キャベツとピーマンのソテー	油							塩 こしょう コンソメ			
		ごもくスープ	はるさめ						ぶた肉	にんじん もやし ほうれんそう たけのこ	コンソメ 塩 醤油 鶏がら	小麦	
27	月	チャンポンメン ちゅうかめめん	中華めん		たけのこ にんじん キャベツ きくらげ しょうが ねぎ 干しいたけ	醤油 塩 清酒 鶏がら 豚骨 コンソメ	小麦 卵 えび	653					
		ぐ	油 かたくり粉						ぶた肉 いか えび あさり うずら卵	醤油 塩 清酒 鶏がら 豚骨 コンソメ	小麦 卵 えび		
		ぎゅうにゅう							牛乳		乳	27.4	
		きりぼしだいごんのはるまき	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	切り干しだいごん たまねぎ にんにく	豆板醤 清酒 醤油	小麦	
		かふうあえ	砂糖 ごま油 ごま							キャベツ きゅうり もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
28	火	ごはん	米		こまつな もやし にんじん	醤油 からし	小麦	24.3					
		ぎゅうにゅう							牛乳	乳			
		ぶたにくのしおこうじやき							ぶた肉	塩麴 酒 醤油	小麦		
		からしあえ	砂糖							醤油 からし	小麦		
		さつまじる	さつまいも						油揚げ みそ	こんにやく にんじん だいごん ねぎ ほうれんそう ごぼう	だし(削り節・煮干し)		
29	水	シュガートースト	パン バター 砂糖		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 清酒	小麦 乳	620					
		ぎゅうにゅう							牛乳	乳			
		ポークビーンズ	油 砂糖						ぶた肉 だいず あさり スkimミルク		乳	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 だいごん こまつな	コンソメ 塩 こしょう		
		こまつないりピラフ	米 麦 油 バター						とり肉 卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな	塩 コンソメ	乳 卵	614
30	木	ぎゅうにゅう		牛乳	キャベツ にんじん とうもろこし	塩 こしょう 中濃ソース	小麦	26.4					
		ささみフライ	小麦粉 パン粉 油	ささみ									
		コーンサラダ	ドレッシング						キャベツ にんじん とうもろこし	小麦			
		わかめスープ	ごま油	わかめ とり肉 かまぼこ					たまねぎ もやし	コンソメ 塩 こしょう 豚骨 鶏がら	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	645
	たんぱく質(g)	22～32	25.5

## おくずかけ

### 宮城県の郷土料理

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。2学期は、校外学習など楽しい行事がたくさんあります。早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べて、毎日元気に登校しましょう。

今月は、宮城県の郷土料理を紹介します。

「おくずかけ」とは、数種類の野菜や油揚げ・玉ふなどを干しいたけの戻し汁とだし汁で煮込み、温麺を加え、その名の通り葛でとろみをつけた実だくさんの汁物です。季節ごとの野菜の持ち味を生かし、無駄なく使うという特徴があります。

また、お客様が大勢集まるお盆やお彼岸、法事の時になどに「ずんだ餅」や「おはぎ」と一緒に仏様に供えられ、精進料理として古くから食べられてきました。

今ではとろみをつけるのにかたくり粉が使われますが、昔は山野に自生する葛の根から採ったくず粉が使われていました。それで「おくずかけ」というようになったのでしよう。

宮城県の郷土料理をぜひ味わってください。



#### 【材料】 (1人分)

ごぼう	11g	(ささがき)
にんじん	10g	(いちょう)
さといも	35g	(一口大)
干しいたけ	0.6g	(戻し・せん切り)
油揚げ	5g	(油抜き・せん切り)
しらたき	15g	(ざく切り・ゆでる)
さやいんげん	5g	(ななめ切り)
玉ふ	0.5g	(水で戻す)
温麺	5g	(かためにゆでる)
塩	少々	
しょうゆ	5g	
みりん	2g	
かたくり粉	2g	
削り節	4g	
水		

#### 【作り方】

- ①削り節でだし汁をとる。
- ②だし汁に干しいたけの戻し汁を加え、ごぼう・にんじん・干しいたけを入れて煮る。
- ③更にしらたき・さといも・油揚げを加え煮る。
- ④調味料で味付けし、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤玉ふ・さやいんげん・温麺を加え味をととのえる。