






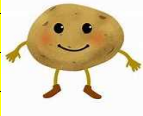







日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務	エネルギー (kcal)
			エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他	7品目	たんぱく質 (g)
1	木	カレーライス むぎごはん	米 麦					694
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく		トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳
		だいずいりごまサラダ	ごま ごま油	だいず	キャベツ にんじん こまつな		醤油 酢 塩	小麦
		なし			なし			
2	金	ごはん	米					667
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳
		メンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 牛乳 卵	たまねぎ		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵
		やさしいため	油	ぶた肉	にんじん キャベツ こまつな		塩 こしょう 醤油	小麦
		なめこのみそしる		豆腐 みそ	なめこ だいこん ほうれんそう ねぎ		だし(煮干し)	
5	月	キムタクごはん	米 油 ごま油	ぶた肉	はくさいキムチ たくあん ねぎ		醤油	小麦
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳
		さばのしちみやき	砂糖 ごま油 ごま	さば		にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦
		あおなとかんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう		醤油 清酒	小麦
		けんちんじる	じゃがいも 油	豆腐	ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく		醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦
6	火	スパゲッティミートソース パスタ	スパゲッティ 油		たまねぎ		塩 こしょう	小麦
		ソース	砂糖 小麦粉 油	ぶた肉 だいず チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく 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
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな きゅうり			小麦
		さつまいもむしパン	蒸しパンミックス さつまいも	牛乳				小麦 乳
7	水	ごはん	米					681
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳
		さといもコロquette	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 卵	たまねぎ		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵
		もやしのからしあえ	砂糖		チンゲンサイ もやし にんじん		醤油 粉辛子	小麦
		みそしる		生揚げ みそ	こまつな たまねぎ		だし(削り節・煮干し)	
8	木	【お月見献立】	お月見とは「十五夜」をさします。今年の十五夜は9月10日です。十五夜は秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で「中秋の名月」と呼ばれています。					
		ごはん	米					664
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳
		ぶたにくのつけやき	ごま油	ぶた肉	りんご たまねぎ にんにく		醤油 オイスターソース	小麦
		こまつなのごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし		醤油 清酒	小麦
		だんごじる	白玉もち さといも	とり肉	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう		醤油 塩 清酒 だし(削り節)	小麦
		おつきみなしゼリー	ゼリー					
9	金	くろパン	パン					小麦 乳
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳
		ハーブチキン	オリーブ油	とり肉	にんにく バジル		塩 こしょう 白ワイン	小麦
		こまつなとエリンギのソテー	油		こまつな エリンギ もやし		コンソメ こしょう オイスターソース	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		塩 こしょう コンソメ	
12	月	ビビンバ ごはん	米					647
		ぐ	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	こんにゃく しょうが こまつな だいずもやし		醤油 清酒	小麦
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳
		レンフォアタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし		コンソメ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	卵
13	火	ごはん	米					602
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳
		とりにくのおこうじやき		とり肉			塩麴 清酒 醤油	小麦
		なすのみそいため	油 ごま 黒砂糖	ぶた肉 みそ	なす たけのこ ピーマン		醤油 みりん	小麦
		こおりどうふのもの	砂糖	凍り豆腐 ひじき	にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん		醤油 みりん だし(削り節)	小麦
14	水	にしよくあげパン	パン 砂糖 油 ココア	きな粉			塩	小麦 乳
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳
		ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	だいず ぶた肉 スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん 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	乳
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな		醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦
15	木	むぎごはん	米 麦					685
		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	小麦
		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)	小麦
		ごまみそしる	じゃがいも ごま	みそ	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ こんにゃく		だし(削り節・煮干し)	
16	金	ごはん	米					606
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳
		ぶたにくのオイスターソースやき		ぶた肉	たまねぎ しょうが にんにく		オイスターソース 醤油 清酒 みりん	小麦
		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
		ごもくに	油 砂糖	だいず とり肉 凍り豆腐 こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん		醤油 清酒 だし(削り節)	小麦

20	火	【食育の日の献立】	広島県の郷土料理「あなごめし」を紹介します。									
		あなごめし	米 麦 砂糖	あなご のり			清酒 みりん 醤油	小麦	604	25.1		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳				
		きゅうりのすのもの	砂糖	わかめ しらすぼし		切り干しだいこん きゅうり	塩 醤油 酢	小麦				
		かきたまじる	かたくり粉	卵 とり肉 豆腐		にんじん こまつな たまねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦 卵				
		きよほう				きよほう						
21	水	ごはん	米						615	25.1		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳				
		れんこんハンバーグ	パン粉 ごま	ぶた肉 おから 牛乳 卵		れんこん	塩 こしょう 醤油	小麦 乳 卵				
		きりぼしだいこんのあえもの	砂糖			こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦				
		いなかじる	油	生揚げ		えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう こんにゃく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦				
22	木	ごはん	米						633	27.7		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳				
		いかのこみやき	小麦粉 バター パン粉	いか 卵		にんにく パセリ	塩 こしょう 醤油	小麦 乳 卵				
		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					
		ちくげんに	油 砂糖 じゃがいも	とり肉 凍り豆腐		たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦				
26	月	タンメン ちゅうかめん	中華めん					小麦	655	30.8		
		しる	ごま 油	ぶた肉 あさり		にら たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦				
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳				
		ささみのつつみあげ	はるまきの皮 油	とり肉 チーズ			塩 こしょう 清酒	小麦 乳				
		ちゅうかサラダ	はるさめ 砂糖 ごま油			こまつな きゅうり にんじん	醤油 酢	小麦				
27	火	ごはん	米						617	29.1		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳				
		さわらのてりやき	砂糖	さわら		しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦				
		みそあえ	砂糖	みそ		こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦				
		おにしめ	油 砂糖	ぶた肉 油揚げ		たけのこ にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	一味唐辛子 醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦				
28	水	ごはん	米						652	23.3		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳				
		あげぎょうざ	油	ぎょうざ				小麦				
		こまつなのナムル	ごま 砂糖 ごま油			こまつな えのきたけ にんじん	醤油 酢 塩	小麦				
		まあぼうどうふ	油 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉		にんじん たけのこ にら ねぎ しょうが	醤油 豆板醤 甜麺醤 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦				
29	木	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ		にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	663	28.3		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳				
		さけのごまマヨネーズやき	マヨネーズ ごま	さけ			塩 こしょう	卵				
		もやしとこまつなのしおこんぶあえ		こんぶ		もやし こまつな						
		さつまじる	さつまいも	みそ		こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう	だし(削り節・煮干し)					
30	金	【図書コラボ献立】	「グラタンおばあさんとまほうのアヒル」からグラタンを紹介します。									
		メロンパン	パン					小麦 乳 卵	631	29.0		
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳				
		グラタン	油 バター マカロニ 小麦粉	とり肉 あさり チーズ 牛乳		たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦				
		てっこつサラダ	ドレッシング	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				
		ようふうかきたまスープ	じゃがいも	ベーコン 卵		たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 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！！

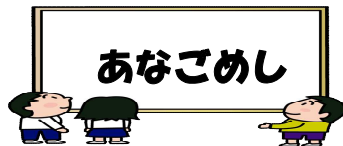
今月は広島県の郷土料理を紹介します。

広島県海では、あなごがたくさんとれます。このあなごを使った様々なあなご料理がありますが、中でも「あなごめし」は有名です。甘辛いたれをつけて焼いたあなごとごはんの相性はぴったりです。

「あなごめし」は、今から100年以上前、山陽本線が開通した4年後の明治34年に、世界遺産の厳島神社への入り口である宮島駅で駅弁に登場したのがはじまりです。その後、全国に知られるようになりました。

『あなご(六子)』は名前の通り、屋間は穴や岩の間にかくれていて、暗くなると穴からはい出して活動をはじめる夜行性の魚です。ビタミンAが多く含まれていて、疲労回復や疲れ目などには最適です。

見た目はうなぎに似ていますが、味はさっぱりしています。広島県の郷土料理「あなごめし」を味わってください。



【材料】	(1人分)
米	65g
麦	5g
味付け焼きあなご	30g
酒	2g
みりん	2g
しょうゆ	4g
砂糖	2.5g
刻みのり	0.5g

- 【作り方】
- ①米、麦は洗って浸水させ、ザルにあげ水気をきる。
 - ②調味料とあなごのたれを合わせる。
 - ③①に②を加え、上にあなごをのせて炊く。
 - ④炊き上がったら、良く混ぜて蒸らす。
 - ⑤盛り付け後、仕上げに刻みのりを散らす。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体13～20%	摂取エネルギー全体20～30%		350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
中学年(8～9歳)	642	26.6	18.2	77.4	322	2.7	239	0.55	0.50	31	4.6	2.2