



日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		たんぱく質(g)
1	木	やきとりどん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とりにく	たまねぎ ねぎ しらたき	しょうゆ みりん さけ	668
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ みそ あぶらあげ	にんじん こまつな	かつおぶし	27.5
		なしゼリー	なしゼリー				
2	金	むぎごはん	こめ むぎ				625
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのきのこソースがけ チンゲンサイのソテー	かたくりこ あぶら さとう あぶら	さけ	たまねぎ しめじ えのきたけ チンゲンサイ もやし	しお こしょう さけ しょうゆ かつおぶし しお こしょう ちゅうかだし	27.0
		とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	かつおぶし	
5	月	ツイストパン	ツイストパン				615
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりチーズハンバーグ	あぶら パンこ さとう	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	しお こしょう デミグラスソース しょうゆ ケチャップ ウスターソース	28.1
		コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん		
		コンソメスープ	じゃがいも あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	しお こしょう コンソメ	
6	火	にしよくどん	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ いりたまご	しょうが しらたき さやいんげん	さけ しょうゆ みりん	638
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とうふのみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	かつおぶし	27.9
		ヨーグルト		ヨーグルト			
7	水	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	610
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		アメリカンドック	ホットケーキミックス こむぎこ あぶら さとう	フランク		ケチャップ ウスターソース	24.1
		こまつなとさつまあげのソテー	あぶら	さつまあげ	こまつな もやし	しょうゆ しお こしょう	
8	木	むぎごはん	こめ むぎ				619
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのてりやき		さば	しょうが	みりん しょうゆ さけ	25.5
		キャベツのごまずあえ	ごまあぶら さとう ごま		にんじん キャベツ こまつな	す しょうゆ	
9	金	にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく こおり豆腐	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	621
		めあいてデーのこんだて					
		わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめごはんのもと			20.8
		にゅういんりょう		にゅういんりょう			
13	火	とりにくとかぼちゃのオレンジソース	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	かぼちゃ たまねぎ みかんジュース	さけ しょうゆ みりん	615
		ゆでブロッコリー	さとう あぶら		ブロッコリー	しょうゆ す	
		ほうれんそうのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	かつおぶし	29.2
		むぎごはん	こめ むぎ				
14	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607
		ニョッキニョッキグラタン	あぶら ニョッキ こめこ バター じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	しお こしょう	
		キャベツとコーンのソテー	あぶら		キャベツ とうもろこし	しお こしょう コンソメ	24.5
		ふわふわたまごのスープ	パンこ	とりにく たまご ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう コンソメ	
15	木	むぎごはん	こめ むぎ				644
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		しろみざかなフライ	あぶら	しろみざかなフライ		ちゅうのうソース	29.6
		きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	やきちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ みりん	
16	金	のっぺいじる	さといも かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん だいこん こんにゃく	さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし	658
		カレーライス	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	ウスターソース ケチャップ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.5
		ツナサラダ	あぶら さとう	ツナ	キャベツ にんじん もやし こまつな	す しょうゆ	
19	月	しょくいくのひ あおもりけん					627
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			30.7
		ぶたにくのバラやき	あぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ もやし おろしりんご	しょうゆ さけ	
20	火	ブロッコリーソテー	あぶら		ブロッコリー	しお こしょう	30.7
		せんべいじる	あぶら さといも かやきせんべい	とりにく やきちくわ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	しょうゆ さけ しお かつおぶし	

日 曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	ねつりよう 熱量(kcal)
		エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる		たんぱく質(g)
20	火	しせいせこう40しゅうねんきねんこんだて	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	こしょう コンソメ しお	641
		さちヒカリのカレーピラフ	あぶら こめ むぎ		チキンブイヨン カレーこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのパンこやき	マヨネーズ パンこ		しお こしょう	27.4
		ごんげんどうのなのはなサラダ	ごまあぶら さとう ごま	こまつな とうもろこし しらたき	す しょうゆ	
21	水	さっちゃんのしあわせシチュー	バター こめこ じゃがいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー ピーズ	こしょう コンソメ しお	616
		きつねうどん	じごなうどん さとう	あぶらあげ とりにく	しょうゆ みりん しお	
		ぎゅうにゅう		ねぎ	かつおぶし	
		ちくわのてんぷら	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう		30.2
		にらともやしのおひたし		やきちくわ	にら にんじん もやし	
22	木	やきにくチャーハン	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが	614
		ぎゅうにゅう		にんじん ねぎ	しお こしょう オイスターソース	
		にくまん				
		こまつなのナムル	さとう ごまあぶら	にくまん		24.7
		ちゅうかスープ	ごまあぶら	こまつな もやし にんにく	す しょうゆ	
23	金	きなこあげパン	コッペパン さとう あぶら	きなこと	しお	613
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ポテトのチーズやき	あぶら じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	
26	月	ハヤシライス	バター	チーズ	しお こしょう	23.7
		ミネストローネ	あぶら マカロニ	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん	
			さとう		キャベツ トマト	
		ハヤシライス	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	しょうゆ さけ	654
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	にんじん たまねぎ	しお こしょう オイスターソース	
27	火	ミートオムレツ	あぶら	ぎゅうにゅう	しょうゆ みりん	626
		コーンサラダ	あぶら さとう	きゅうにゅう	しお こしょう	
		ポトフ	あぶら じゃがいも	とりにく	しょうゆ す	
					さけ しお こしょう	26.7
					コンソメ	
28	水	むぎごはん	こめ むぎ			676
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	にんにく しょうが	
29	木	きりぼしだいこんのごまあえ	ごま さとう	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	しょうゆ さけ	27.6
		いなかじる	さといも	にんじん だいこん こんにゃく	しょうゆ	
				ねぎ	かつおぶし	
		むぎごはん	こめ むぎ			580
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
30	金	あげしゅうまい	あぶら	しゅうまい		
		チンジャオロース	あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ たけのこ	24.1
		わかめとたまごのスープ	かたくりこ	ピーマン	さけ しょうゆ しお	
					オイスターソース	
					しお こしょう ちゅうかだし	656
30	金	ぎょうじしょくハロウィン	あぶら さとう	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン	
		あきのナポリタン	スパゲティ	しめじ えのきたけ	けチャップ	23.5
		ぎゅうにゅう			しお こしょう	
		かぼちゃのこめコシチュー	バター こめこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ	
		てづくりさつまいもマフィン	ホットケーキミックス さつまいも	ぎゅうにゅう	しお こしょう コンソメ	23.5
			さとう バター		ベーキングパウダー	

※ 行事や材料の都合により変更する場合もありますのでご了承ください。

※ 献立名で□で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は、青森県の郷土料理「せんべい汁」と青森県十和田市でよく食べられている「バラ焼き」です。
せんべい汁に使われる、南部せんべいは旧南部藩の領地だった青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたものです。戦前、農家の多くは鉄製の型を持っており、せんべいは冷害が多く米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。これを味噌汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」です。
また、バラ焼きは、牛バラ肉と玉ねぎを甘辛い醤油ベースのタレで炒めた青森県十和田市の料理です。給食では、豚肉を使って作っています。

せんべい汁

材料（給食の分量×4人分）

炒め油	1g
鶏こま肉	40g
にんじん	40g（いちよう切り）
だいこん	80g（いちよう切り）
さといも	60g（厚いちよう切り）
ちくわ	40g（半月切り）
南部せんべい	20g（一口大に砕く）
こまつな	30g（2cmに切る）
長ねぎ	20g（小口切り）
しょうゆ	10g
塩	1g
酒	6g
かつおだし汁	適量

作り方

- 鍋に油を入れ温め、鶏こま肉を炒める。
- 鶏肉に火が通ったら、にんじん・だいこんを炒め、かつおだしを注ぐ。
- さといもを加え煮て、こまつな・長ねぎを入れる。
- 調味の後、南部せんべいを加え、出来上がり。

