

| 日曜         | 献立名              | 使用する食品名               |                         |   |                              | アレルギー表示食品 | エネルギー(kcal)<br>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                         |           |                         |
| 2 金        | 中華丼 ごはん          | 米                     |                         |   |                              |           | 612                     |
|            | 牛乳               | 砂糖 油 かたくり粉 ごま油        | ぶた肉 いか うずら卵             | にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ           | 塩 こしょう 醤油 コンソメ               | 卵 小麦      | 23.5                    |
|            | 春巻き              | はるさめ ごま油 はるまきの皮 小麦粉 油 | 牛乳                      | たけのこ じゃがいも たまねぎ                           | 醤油 清酒 コンソメ 塩                 | 乳 小麦      |                         |
| 5 月        | 華風和え             | 砂糖 ごま油 ごま             | ふた肉                     | もやし きゅうり にんじん                             | 醤油 酢                         | 小麦        | 647                     |
|            | パエリア             | 米 麦 オリーブ油             | いか えび あさり               | にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム                    | ターメリック 白ワイン コンソメ 塩 こしょう      | えび        |                         |
|            | 牛乳               |                       | 牛乳                      |   |                              | 乳         |                         |
| 6 火        | スパイシーチキン         | オリーブ油                 | とり肉                     | にんにく                                      | 白ワイン パプリカパウダー バジルパウダー 塩 こしょう |           | 27.3                    |
|            | ベーコンと野菜のソテー      | バター                   | ベーコン                    | キャベツ にんじん とうもろこし さやいんげん                   | 塩 こしょう                       | 乳         |                         |
|            | ヨーグルト            |                       | ヨーグルト                   |   |                              | 乳         |                         |
| 7 水        | ごはん              | 米                     |                         |   |                              |           | 617                     |
|            | 牛乳               |                       | 牛乳                      |   |                              | 乳         | 27.1                    |
|            | ツナの焼きさんが         | 砂糖 ごま パン粉             | ツナ みそ 卵                 | ごぼう ねぎ                                    |                              | 卵 小麦      |                         |
| 7 水        | 磯香和え             |                       | のり                      | ほうれんそう もやし にんじん                           | 醤油 清酒 だし(削り節)                | 小麦        | 669                     |
|            | マーボーなす           | 油 ごま油 かたくり粉           | ぶた肉 凍り豆腐                | なす こまつな たけのこ にんじん たまねぎ じゃがいも              | 甜麺醤 豆板醤 オイスターソース 清酒 コンソメ     | 小麦        |                         |
|            | ごはん              | 米                     |                         |   |                              |           | 28.0                    |
| 8 木        | 牛乳               |                       | 牛乳                      |   |                              | 乳         | 23.9                    |
|            | 鮭のごまマヨネーズ焼き      | マヨネーズ ごま              | さけ                      |   | 塩 こしょう                       | 卵         |                         |
|            | かんぴょうの和え物        | 砂糖 ごま                 |                         | こまつな にんじん かんぴょう                           | 清酒 醤油                        | 小麦        |                         |
| 8 木        | 肉じゃが             | じゃがいも 油 砂糖            | ぶた肉                     | にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん こんにやく              | 醤油 清酒                        | 小麦        | 596                     |
|            | スパゲッティ めん        | スパゲッティ 油              | たまねぎ パセリ                |   | 塩 こしょう                       | 小麦        |                         |
|            | ミートソース           | 油 砂糖 小麦粉              | ぶた肉 だいず チーズ             | たまねぎ にんじん にんにく 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 乳      |                         |
| 9 金        | 牛乳               |                       | 牛乳                      |   |                              | 乳         | 23.9                    |
|            | さつまいものタルト        | バター タルトカップ            | 低脂肪乳 チーズ                | さつまいも                                     | 塩 こしょう                       | 乳 小麦 卵    |                         |
|            | ゆでブロッコリー         | ドレッシング                | ブロッコリー                  |   |                              |           |                         |
| 9 金        | ピピンパ ごはん         | 米                     |                         |   |                              |           | 646                     |
|            | 牛乳               | 砂糖 ごま油 油 ごま           | 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        | 27.8                    |
|            | おこげ入り野菜たっぷりスープ   | おこげ かたくり粉 油           | とり肉                     | たけのこ にんじん キャベツ じゃがいも きくらげ                 | 醤油 塩 こしょう コンソメ 鶏がら           | 小麦        |                         |
| 12 月       | ごはん              | 米                     |                         |   |                              |           | 664                     |
|            | 牛乳               |                       | 牛乳                      |   |                              | 乳         | 26.5                    |
|            | さばのみそ焼き          | 砂糖                    | さば みそ                   | しょうが                                      | 醤油 清酒 みりん                    | 小麦        |                         |
| 13 火       | おなか和え            |                       |                         | こまつな もやし キャベツ にんじん                        | 醤油 清酒 だし(削り節)                | 小麦        | 680                     |
|            | 大豆の五色煮           | さつまいも かたくり粉 油 砂糖      | とり肉 だいず                 | にんじん ほうれんそう                               | 醤油 清酒                        | 小麦        |                         |
|            | ひじきご飯            | 米 麦 砂糖 油              | ひじき 油揚げ                 | 干しいたけ にんじん ごぼう                            | 醤油 清酒 塩                      | 小麦        |                         |
| 14 水       | 牛乳               |                       | 牛乳                      |   |                              | 乳         | 24.8                    |
|            | 塩麴豚肉             |                       | ぶた肉                     |   | 塩麴 清酒 醤油                     | 小麦        |                         |
|            | 小松菜の炒め物          | ごま油 砂糖                |                         | こまつな もやし パプリカ                             | 醤油 だし(削り節) みりん               | 小麦        |                         |
| 14 水       | フルーツ杏仁           | 黒砂糖                   | 杏仁豆腐                    | パイナップル もも みかん                             |                              | 乳         | 604                     |
|            | ツイストパン           | パン                    |                         |   |                              | 小麦 乳      | 24.8                    |
|            | 牛乳               |                       | 牛乳                      |   |                              | 乳         |                         |
| 15 木       | かぼちゃのグラタン        | 小麦粉 バター 油             | ベーコン あさり 牛乳 低脂肪乳 チーズ    | かぼちゃ たまねぎ                                 | 塩 こしょう 白ワイン                  | 小麦 乳      | 659                     |
|            | 枝豆サラダ            | ドレッシング                |                         | キャベツ きゅうり にんじん えだまめ                       |                              | 小麦        |                         |
|            | 冬瓜スープ            | かたくり粉                 | とり肉 卵                   | たまねぎ にんじん ほうれんそう とうがん                     | 塩 こしょう コンソメ 醤油               | 卵 小麦      |                         |
| 15 木       | 【お月見献立】          |                       |                         |   |                              |           | 23.2                    |
|            | ごはん              | 米                     |                         |   |                              |           |                         |
|            | 牛乳               |                       | 牛乳                      |   |                              | 乳         |                         |
| 16 金       | お月見コロッケ          | じゃがいも さといも 油 小麦粉 パン粉  | うずら卵 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 卵 乳    | 662                     |
|            | おひたし             |                       |                         | キャベツ もやし ほうれんそう にんじん                      | 醤油 清酒 だし(削り節)                | 小麦        |                         |
|            | きのこ汁             | かたくり粉                 | とり肉 油揚げ                 | にんじん しめじ えのきたけ ねぎ こまつな                    | 塩 醤油 みりん だし(煮干し・削り節)         | 小麦        |                         |
| 20 火       | カレーライス 麦ごはん      | 米 麦                   | ぶた肉 チーズ 牛乳              | にんじん たまねぎ にんにく                            | 中濃ソース トマトケチャップ 塩 こしょう        | 小麦 乳      | 20.3                    |
|            | 牛乳               | じゃがいも 油 カレールウ         | 牛乳                      |   |                              | 乳         | 604                     |
|            | 小松菜と春雨のソテー       | 油 はるさめ                |                         | こまつな とうもろこし                               | 塩 こしょう コンソメ                  |           |                         |
| 20 火       | 【食育の日の献立】        |                       |                         |   |                              |           | 24.0                    |
|            | あなごめし            | 米 麦 砂糖                | あなご のり                  |   | 清酒 みりん 醤油                    | 小麦        |                         |
|            | 牛乳               |                       | 牛乳                      |   |                              | 乳         |                         |
| 21 水       | きゅうりの酢の物         | はるさめ 砂糖               | わかめ しらす干し               | きゅうり                                      | 塩 醤油 酢                       | 小麦 えび かに  | 617                     |
|            | かきたま汁            | かたくり粉                 | 豆腐 卵 とり肉                | にんじん こまつな たまねぎ かんぴょう                      | 醤油 塩 だし(削り節)                 | 卵 小麦      |                         |
|            | 洋なしシャーベット        |                       |                         | 洋なし                                       |                              |           |                         |
| 21 水       | 子どもパン            | パン                    |                         |   |                              | 小麦 乳      | 28.2                    |
|            | 牛乳               |                       | 牛乳                      |   |                              | 乳         |                         |
|            | ハンバーグ            | パン粉 砂糖                | ぶた肉 チーズ 卵 牛乳            | たまねぎ                                      | 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ      | 小麦 卵 乳    |                         |
| 23 金       | 茹でキャベツ           |                       | キャベツ                    |   |                              |           | 647                     |
|            | ワンタンスープ          | ワンタンの皮                | ぶた肉                     | 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        |                         |
|            | ごはん              | 米                     |                         |   |                              |           | 24.3                    |
| 27 火       | 鶏肉のから揚げ          | かたくり粉 油               | とり肉                     | しょうが にんにく                                 | 清酒 醤油                        | 小麦        | 593                     |
|            | ごま酢和え            | ごま油 ごま 砂糖             |                         | こまつな にんじん                                 | 醤油 酢                         | 小麦        |                         |
|            | みそ汁              |                       | みそ                      | だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ                     | だし(削り節・煮干し)                  |           |                         |
| 28 水       | シュガートースト         | パン バター 砂糖             |                         |   |                              | 乳 小麦      | 25.2                    |
|            | 牛乳               |                       | 牛乳                      |   |                              | 乳         |                         |
|            | ポークビーンズ          | マカロニ 油 じゃがいも          | だいず ぶた肉 低脂肪乳            | 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 小麦      |                         |
| 28 水       | 蓮花湯              | はるさめ ごま油 かたくり粉        | 卵                       | たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし                     | コンソメ 塩 こしょう 鶏がら              | 卵         | 612                     |
|            | ごはん              | 米                     |                         |   |                              |           | 26.9                    |
|            | 牛乳               |                       | 牛乳                      |   |                              | 乳         |                         |
| 29 木       | とり肉のありの実ソースかけ    | 砂糖                    | とり肉                     | しょうが レモン にんにく なし                          | 醤油 清酒                        | 小麦        | 640                     |
|            | 青菜とじゃこのサラダ       | 砂糖 油                  | ちりめんじゃこ                 | こまつな キャベツ とうもろこし                          | 醤油 清酒                        | 小麦        |                         |
|            | 五目スープ            | はるさめ                  | ぶた肉                     | にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ                      | コンソメ 塩 醤油 鶏がら                | 小麦        |                         |
| 29 木       | ごはん              | 米                     |                         |   |                              |           | 26.9                    |
|            | 牛乳               |                       | 牛乳                      |   |                              | 乳         |                         |
|            | かつおのごま風味揚げ       | ごま かたくり粉 油            | かつお                     | しょうが                                      | 醤油 清酒                        | 小麦        |                         |
| 30 金       | ほうれんそうのピーナッツみそ和え | ピーナッツ 砂糖              | みそ                      | ほうれんそう もやし キャベツ                           | 醤油 みりん                       | 小麦 落花生    | 606                     |
|            | 磯煮               | 油 じゃがいも 砂糖            | ひじき 油揚げ だいず             | にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん                   | 醤油 清酒 だし(削り節)                | 小麦        |                         |
|            | 中華麺              | 中華めん                  |                         |   |                              | 小麦        |                         |
| 30 金       | 汁                | 油 かたくり粉               | ぶた肉                     | にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし たらけのこ きくらげ にんにく | 塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら             | 小麦        | 22.9                    |
|            | 牛乳               |                       | 牛乳                      |   |                              | 乳         |                         |
|            | ポテトのチーズ焼き        | じゃがいも 油               | ベーコン チーズ                | たまねぎ                                      | 塩 こしょう                       | 乳         |                         |
| 切り干し大根のサラダ | ドレッシング           |                       | 切り干しだいこん きゅうり にんじん こまつな |   | 小麦                           |           |                         |

\*食品衛生法に基づいてアレルギー表示義務7食品目について表示しています。(アレルギー表示義務7食品目は、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生です。)  
 \*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。

| 基準       | 6~7歳        |     |  |  | 8~9歳 |     |  |  | 10~11歳 |     |  |  | 今月平均 |     |  |  |
|----------|-------------|-----|--|--|------|-----|--|--|--------|-----|--|--|------|-----|--|--|
|          | エネルギー(kcal) | 530 |  |  |      | 640 |  |  |        | 750 |  |  |      | 632 |  |  |
| たんぱく質(g) | 20.0        |     |  |  | 24.0 |     |  |  | 28.0   |     |  |  | 25.3 |     |  |  |



食育の日の献立  
いただきます～！！



### あなごめし

広島県の郷土料理

【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。

今月は広島県の郷土料理を紹介します。  
 広島県の海では、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(穴子)』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。