



日 曜日	ひ 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	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)
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	にぼし	27.5
		グレープゼリー	グレープゼリー				
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	かたくりこ あぶら さとう	さけ	たまねぎ しめじ えのきたけ	さけ しょうゆ にぼし	27.0
		チンゲンサイのソテー	あぶら		チンゲンサイ もやし	しお こしょう ちゅうかだし	
5	月	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	にぼし	615
		ツイストパン	ツイストパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			28.1
		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 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	
6	火	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん		638
		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 チキンブイヨン	
		にしよくどん	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく いりたまご あぶらあげ	しょうが しらたき いんげん	みりん しょうゆ さけ	27.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7	水	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 ねぎ こまつな	にぼし	610
		ヨーグルト		ヨーグルト			
		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 ガラスープ	24.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
8	木	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	619
		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	
		むぎごはん	こめ むぎ				25.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
9	金	さばのてりやき		さば	しょうが	みりん しょうゆ さけ	621
		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	
		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	20.8
		め ^め のあいご ^め デーの ^め こんだて					
13	火	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめごはんのもと			615
		にゅういんりょう		にゅういんりょう			
		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 オレンジジュース	さけ しょうゆ みりん	29.2
		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	
15	木	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	にぼし	644
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			29.6
		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	
16	金	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	658
		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	
		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 チーズ	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	22.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19	月	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	627
		しょくいくのひ あおもりけん					
		むぎごはん	こめ むぎ				30.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20	火	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	641
		ブロッコリーソテー	あぶら		ブロッコリー	しお こしょう	
		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	27.4
		しせいしこう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 カレーこ	
SATTE CITY	幸手市市制施行40周年	さちヒカリのカレーピラフ	あぶら こめ むぎ				641
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのパンこやき	パンエッグマヨネーズ パンこ	とりにく		しお こしょう	27.4
		ごんげんどうのなのはなサラダ	ドレッシング		こまつな とうもろこし しらたき		
幸手市市制施行40周年	幸手市市制施行40周年	さっちゃんのしあわせシチュー	こめこ じゃがいも	フランク ぎゅうにゅう	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	641
							27.4

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)
21	水	きつねうどん	じこなうどん さとう	あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん しお かつおぶし	616
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ちくわのてんぷら	こむぎこ あぶら	やしちくわ			30.2
		にらともやしのおひたし			にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
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	しょうゆ さけ ガラスープ	614
					にんじん ねぎ	しお こしょう オイスターソース	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.7
		にくまん		にくまん			
		こまつなのナムル	ドレッシング		こまつな もやし		
23	金	ちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しお こしょう しょうゆ	613
					たけのこ	ちゅうかだし ガラスープ	
		きなこあげパン	コッペパン さとう あぶら	きなこ		しお	23.7
		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	しお こしょう	
27	火	バター		チーズ			626
		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	しお こしょう コンソメ	
			さとう		キャベツ セロリ トマト	さけ ケチャップ	26.7
		ロールパン	ロールパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
28	水	ミートオムレツ	あぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース	676
		コーンサラダ	ドレッシング	ぎゅうにゅう		しお こしょう	
		ポトフ	あぶら じゃがいも	とりにく	キャベツ にんじん とうもろこし	さけ しお こしょう	27.6
					にんじん たまねぎ	コンソメ チキンブイヨン	
					はくさい		
29	木	むぎごはん	こめ むぎ				580
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あげしゅうまい	あぶら	しゅうまい			24.1
		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	さけ しょうゆ しお	
			かたくりこ		ピーマン	オイスターソース	
30	金	わかめとたまごのスープ		わかめ ベーコン たまご とうふ	にんじん たまねぎ	しお こしょう ちゅうかだし ガラスープ	656
		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	ケチャップ	
		あきのナポリタン	スパゲティ		しめじ えのきたけ	しお こしょう	23.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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	しお こしょう コンソメ	
		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			
			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



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

作り方

- ①鍋に油を入れ温め、鶏こま肉を炒める。
- ②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。
- ③さといもを加え煮て、こまつな・長ねぎを入れる。
- ④調味の後、南部せんべいを加え、出来上がり。

