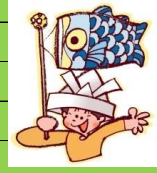


日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 月	ちゅうかどん ごはん	米					601
	あん	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか あさり うずら卵	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	卵 小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	てづくりぎょうざ	ごま油 かたくり粉 ぎょうざの皮 油	ぶた肉	にら キャベツ	塩 こしょう 醤油	小麦	
	かふうあえ	砂糖 ごま油 ごま		もやし きゅうり にんじん	醤油 酢	小麦	
【こどもの日の献立】 子供が病気や怪我をしないで大きくなりますようにお願いします。							
2 火	さつきごはん	米 麦 油	とり肉 油揚げ	ふき 干しいたけ にんじん ごぼう さやえんどう	みりん 醤油 清酒 塩	小麦	605
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	しろみざかなのピリツとやき	ごま油	メルルーサ	しょうが にんにく	塩 醤油 清酒 豆板醤	小麦	
	キャベツのピーナッツあえ	砂糖 ピーナッツ	みそ	こまつな キャベツ もやし	醤油 みりん	落花生 小麦	
	わたかけじる		わかめ 豆腐	たけのこ えのきたけ にんじん	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
	かしわもち	かしわもち					
8 月	にくうどん じごなうどん	地粉うどん				小麦	636
	しる		ぶた肉 こんぶ 油揚げ	ねぎ 干しいたけ にんじん	醤油 塩 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ちくわのさやまちゃあげ	小麦粉 油	ちくわ 卵		せん茶	小麦 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	
9 火	ごはん	米					608
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さばのゆうあんやき		さばの幽庵漬			小麦	
	カラフルきんぴら	油 砂糖	ぶた肉	ごぼう にんじん たけのこ えだまめ ピーマン	醤油 だし(削り節) みりん	小麦	
	とうみょうのみそしる	じゃがいも	油揚げ みそ 豆腐	にんじん たまねぎ とうみょう	だし(煮干し・削り節)		
10 水	ぶどうパン	パン				小麦 乳	665
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	グラタン	マカロニ バター 油 小麦粉	とり肉 あさり 粉チーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん	塩 こしょう 白ワイン	乳 小麦	
	アスパラサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし アスパラガス		小麦	
	やさいスープ	じゃがいも	レバー入りフランクフルト	こまつな にんじん たまねぎ	醤油 コンソメ	小麦	
11 木	ごはん	米					630
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ブルコギ	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん にら	清酒 醤油 みりん	小麦	
	こまつなのナムル	砂糖 ごま油 ごま		こまつな もやし	醤油 酢 塩	小麦	
	えびとちんげんさいのスープ		とり肉 えび 卵	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	塩 こしょう コンソメ 鶏がら	えび 卵	
12 金	わかめいりグリーンピースごはん	米 麦 油	わかめ 卵 しらす干し	グリーンピース	塩 みりん	卵	617
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵		塩 こしょう 中濃ソース	卵 小麦	
	おかひじきのサラダ	油 砂糖		おかひじき にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
16 火	はちみつパン	パン				小麦 乳	615
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのレモンふうみやき	砂糖	とり肉	にんにく しょうが レモン	酢 醤油	小麦	
	あおなとエリンギのソテー	油		こまつな エリンギ	塩 コンソメ こしょう オイスターソース	小麦	
	クラムチャウダー	油 バター 小麦粉 じゃがいも	あさり ハム 低脂肪乳 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ	白ワイン コンソメ こしょう 塩	乳 小麦	
17 水	ごはん	米					639
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	わふうたまごやき	砂糖 油	卵 とり肉 ひじき	にんじん ねぎ	塩 醤油	卵 小麦	
	こまつなごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 清酒	小麦	
	にくじゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにやく	醤油 清酒	小麦	
18 木	チャンポンめん ちゅうかめん	中華めん				小麦	616
	ぐ	ごま かたくり粉 油	ぶた肉 いか えび あさり うずら卵	たけのこ にんじん キャベツ 干しいたけ しょうが ねぎ きくらげ	清酒 塩 醤油 コンソメ 豚骨 鶏がら	えび 卵 小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	てづくりしゅうまい	パン粉 かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが	醤油 塩	小麦	
	ちんげんさいとコーンのソテー	ごま油		チンゲンサイ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
【食育の日の献立】 岡山県の郷土料理							
19 金	どどめせ	米 麦 砂糖 油	とり肉 ちくわ 卵	にんじん ごぼう 干しいたけ かんぴょう さやえんどう	醤油 酢 塩	卵 小麦	607
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さわらのしおやき		塩さわら				
	こまつなのおかかあえ		かつお節	こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油 清酒	小麦	
	ピーチゼリー	ジュース 砂糖	寒天				
22 月	ポテトピラフ	米 麦 じゃがいも 油 バター	レバー入りフランクフルト	たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん	塩 こしょう コンソメ	乳	649
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのこうみやき	小麦粉 パン粉 バター	とり肉 卵	にんにく パセリ	塩 こしょう 醤油	小麦 乳 卵	
	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 きゅうり にんじん		小麦	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	



23	火	カレーライス ごはん	米 麦					678
		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	24.6
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		とりにとカシューナッツのいためもの	油 カシューナッツ はちみつ	とり肉	にんにく しょうが こまつな ピーマン	醤油 清酒 塩 オイスターソース	小麦	
24	水	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	613
		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	24.0
		ぎゅうにゅう	牛乳				乳	
		ブロッコリーとコーンのサラダ	ドレッシング		ブロッコリー とうもろこし	塩	小麦	
		いちごむしパン	蒸しパンミックス ジャム	牛乳			乳	
25	木	ごはん	米					609
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	25.7
		かつおのごまふうみあげ	かたくり粉 油 ごま	かつお	しょうが	醤油 清酒	小麦	
		キャベツのからしあえ	砂糖		キャベツ もやし にんじん きゅうり	醤油 辛子	小麦	
		いそに	じゃがいも 砂糖 油	ひじき 油揚げ だいず	干しいたけ さやえんどう こんにゃく にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
26	金	くろパン	パン				小麦 乳	601
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
		さけのグリーンソースやき	生クリーム	さけ チーズ	えだまめ	塩 こしょう 白ワイン	乳	27.3
		かいそうサラダ	ドレッシング	わかめ くきわかめ とさかのり	きゅうり キャベツ		小麦	
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ オリーブ油	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	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	小麦	
29	月	ごはん	米					615
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	25.6
		わふうハンバーグ	パン粉 かたくり粉 砂糖	ぶた肉 豆腐 卵 ひじき チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 卵 乳	
		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	清酒 醤油	小麦	
		たけのこのとさに	砂糖	油揚げ かつお節	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 だし(削り節)	小麦	
30	火	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた 卵	にんじん たまねぎ にんにく	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 卵	621
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	23.7
		じゃがいもとチーズのつつみあげ	じゃがいも はるまきの皮 小麦粉 油	チーズ	とうもろこし	塩 こしょう	乳 小麦	
		ひじきのごしきいため	はるさめ 油	ひじき ぶた肉	もやし さやいんげん にんじん	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦	
		そらまめ			そらまめ	塩		
31	水	ごはん	米					612
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳	25.2
		ぶたにくのみそやき	砂糖	ぶた肉 みそ	しょうが	清酒 醤油 みりん	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	
		けんちんじる	じゃがいも 油	豆腐 油揚げ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	塩 醤油 清酒 だし(削り節)	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いが、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。

基準	エネルギー(kcal)	6~7歳	8~9歳	10~11歳	今月平均
	たんぱく質(g)	530	640	750	623
		20.0	24.0	28.0	25.7



食育の日の献立
いただきます~す!!

どどめせ

岡山県の郷土料理

今月は、岡山県の郷土料理を紹介します。

「どどめせ」は、鎌倉時代の終わりごろから瀬戸内市長船町(おさふねちょう)に伝わる郷土料理です。ある日、炊き込みご飯の中に酸っぱくなったどぶろく(にごり酒)が入ってしまい、それを食べてみると、とてもおいしかったので、『どぶろくめし』を作るようになりました。やがて『どぶろくめし』がなまって「どどめせ」と呼ばれるようになったそうです。その後、どぶろくの変わりに酢を混ぜたら寿司を作るようになりました。

「どどめせ」は『備前ばら寿司』の元祖と言われています。

「鱈(さわら)の塩焼き」の鱈は回遊魚であり、晩春から初夏にかけて、産卵のため瀬戸内海に大量に押し寄せます。古くから新鮮な魚卵や白子と共に食べられてきました。

また、岡山県の特産品の一つに桃があります。今月は桃のジュースを使った「ピーチゼリー」も一緒にいただきます。

岡山県の郷土料理を味わってください。



【材料】 (1人分)

米	65g
麦	3g
しょうゆ	1.5g
酢	6.5g
砂糖	6.5g
塩	0.3g
とりもも肉こま	12g
竹輪	11g (半月切り)
にんじん	8g (せん切り)
ごぼう	13g (2cmせん切り)
干しいたけ	0.5g (戻す・せん切り)
かんぴょう	1g (戻す・1cm)
砂糖	1g
しょうゆ	1.2g
油	0.6g
さやえんどう	4g (ななめ切り・ゆでる)
卵	14g
塩	0.05g
油	0.5g

【作り方】

- ①米・麦は洗って浸水させる。ザルにあげ、水気をきる。
- ②しょうゆと水で既定の分量にし、炊飯する。
- ③酢、砂糖、塩で合わせ酢を作る。
- ④鍋に油を熱し、とり肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、かんぴょう、竹輪をよく炒め、調味料で味つけする。
- ⑤卵に塩を入れ、油を熱したフライパンで炒り卵を作る。
- ⑥炊き上がったご飯に③④⑤を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛り、さやえんどうをちらす。

