





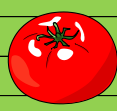
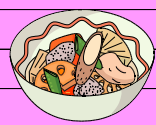




日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 火	メロンパン	パン 				小麦 乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ペンのトマトソースやき	マカロニ 小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	乳 小麦	
	ひじきのサラダ	砂糖 油	ひじき	こまつな だいこん にんじん	清酒 酢 醤油	小麦	
	やさいスープ	じゃがいも 油	ひよこめ レパー入りフランクフルト	えのきたけ にんじん キャベツ たまねぎ	塩 こしょう コンソメ 鶏がら		
【こどもの日献立】 子供が病気やけがをしないで大きくなりますようにお願いします。							
2 水	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	かつおのごまふうみあげ	油 ごま かたくり粉	かつお	しょうが	醤油 清酒	小麦	
	ちくさいため	油	卵	キャベツ にんじん こまつな もやし	塩 こしょう コンソメ	卵	
	わかたけじる		わかめ 豆腐	たけのこ えのきたけ にんじん さやえんどう	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
	かしわもち	かしわもち					
7 月	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	コロッケ	じゃがいも バター 油 小麦粉 卵粉	ぶた肉 卵	たまねぎ	塩 こしょう	小麦 卵 乳	
	こまつなとじゃこのサラダ	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	
	とうみょうのみそしる		豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん だいこん こんにやく トウモロコシ	だし(煮干し・削り節)		
8 火	わかめ入りグリーンピースごはん	米 麦 油	わかめ 卵	グリーンピース	塩 みりん	卵	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	こおり豆腐のチーズやき	油 マヨネーズ	凍り豆腐 牛乳 ツナ チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	
	おかひじきのからしあえ	ごま		おかひじき にんじん キャベツ	醤油 清酒 辛子	小麦	
	れいとうみかん			みかん			
9 水	パン	パン 				小麦 乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	チキンピカタ	小麦粉 砂糖	とり肉 卵		塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 卵	
	ベジタブルソテー	バター		さやいんげん とうもろこし にんじん	塩 こしょう	乳	
	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 こまつな	塩 こしょう コンソメ		
10 木	ラーメン ちゅうかめん	中華めん				小麦	
	しる	油	焼きぶた なた わかめ	メンマ ねぎ チンゲンサイ にんにく 	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	はるまき	はるまき ごま油 はるまきの皮 小麦粉 油	ぶた肉	たけのこ きくらげ いら しょうが たまねぎ	醤油 清酒 コンソメ 塩	小麦	
	ナムル	ごま 砂糖 ごま油		こまつな だいずもやし にんじん	醤油 酢 塩	小麦	
11 金	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	チーズハンバーグ	パン粉	ぶた肉 チーズ 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵 小麦	
	きりぼしだいこんサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな にんじん もやし		小麦	
	ごもくスープ		とり肉	干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ	塩 コンソメ 醤油	小麦	
14 月	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	あじのカレーふうみやき	油	あじ		塩 カレー粉		
	やさしいため	油	ぶた肉	にんじん キャベツ もやし	塩 こしょう		
	いそに	じゃがいも 油 砂糖	ひじき とり肉 油揚げ だいず さつま揚げ	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	
15 火	きなこあげパン	パン 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくトマトに	油	とり肉	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ		
	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	だし(煮干し) 醤油 塩 こしょう	小麦	
16 水	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳 			乳	
	なまあげのやさしいあんかけ	油 砂糖 かたくり粉	生揚げ	たまねぎ ピーマン	醤油 みりん	小麦	
	あまからあえ	砂糖	みそ	こまつな キャベツ もやし	醤油 みりん	小麦	
	ちくぜんに	油 砂糖 じゃがいも	とり肉	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
17 木	ごはん	米					
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ぶたにくのごぼうまき	かたくり粉 油 砂糖	ぶた肉 みそ	ごぼう	清酒		
	えのきたけのすのもの	砂糖	わかめ	えのきたけ にんじん きゅうり	塩 醤油 酢	小麦	
	よしのじる	かたくり粉	とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな	醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦	
18 金	【食育の日の献立】 大阪府の郷土料理を紹介します。						
	かやくごはん	米 麦 砂糖 油	とり肉 油揚げ	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん 干しいたけ	清酒 醤油 塩 だし(削り節)	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	キャベツたっぷりふわふわおこのみやき	小麦粉 やまといも 砂糖 マヨネーズ	卵 さくらえび かつお節	キャベツ	だし(削り節) お好み焼きソース	小麦 卵 えび	
アスパラガスのさっぱりあえ			アスパラガス もやし ピーマン	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		

21	月	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳 			乳
		さけのぎっくあげ	小麦粉 パン粉 あわ 油	さけ 卵		塩 こしょう	小麦 卵
		あおなとエリンギのいためもの	ごま油	とり肉	こまつな エリンギ もやし	塩 こしょう オイスターソース	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 こんにやく さやいんげん	醤油 だし(削り節)	小麦
22	火	ハヤシライス むぎごはん	米 麦				
		ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 うずら卵 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 卵 乳
		ぎゅうにゅう		牛乳 			乳
		ツナサラダ	ドレッシング	ツナ 	きゅうり キャベツ にんじん こまつな		小麦
23	水	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳
		ぶたにくのきんざんじみそやき		ぶた肉		金山寺みそ トマトケチャップ 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
		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 こんにやく ごぼう	塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦
24	木	ぶどうパン	パン				小麦 乳
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳
		シーフードグラタン	小麦粉 バター 油	えび いか あさり チーズ 牛乳 低脂肪乳	たまねぎ マッシュルーム にんじん	白ワイン 塩 こしょう	小麦 乳 えび
		ポパイサラダ	ドレッシング		ほうれんそう もやし とうもろこし 		小麦
		キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦

25 金 振替休業日

28	月	スパゲッティ めん	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦
		ミートソース	小麦粉 油 砂糖	ぶた肉 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
		ファイバーサラダ	ドレッシング		こんにやく ごぼう こまつな にんじん 		小麦
		いちごむしパン	蒸しパンミックス ジャム	牛乳			小麦 乳
29	火	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳 			乳
		すぶた	黒砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたけ たけのこ	清酒 トマトケチャップ 醤油 酢	小麦
		はるさめスープ	はるさめ ごま油	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦
		そらまめ			そらまめ	塩	
30	水	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳
		ぎせいどうふ	砂糖 油	豆腐 卵	ねぎ にんじん 干しいたけ 	清酒 塩 醤油	卵 小麦
		にびたし	砂糖	油揚げ	こまつな しめじ	醤油 だし(削り節)	小麦
		とりにくとごぼうのもの	油 砂糖 じゃがいも	とり肉	ごぼう えのきたけ にんじん さやいんげん	醤油 みりん 清酒	小麦
31	木	ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳
		いわしのかばやき	かたくり粉 油 砂糖	いわし 		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
		みそしる	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)	

* 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、記載していません。

* 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
		エネルギー(kcal)	530	640
	たんぱく質(g)	20.0	24.0	28.0



食育の日の献立
いただきます〜す！！



かやくご飯

大阪府の郷土料理

今月は、大阪府の郷土料理を紹介します。

「かやくご飯」は、大阪船場(せんば)商人の節約精神から生まれた郷土料理で、ごぼう、こんにやく、油揚げなどの『加薬(かやく)』を入れた炊き込みご飯のことです。加薬をたくさん入れると、具だくさんのため、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、冷めてもおいしいので駅弁としても販売されています。

お好み焼きは、大阪では戦前から屋台でよく見られ、『洋風焼き』として庶民の間で親しまれてきました。戦後、肉は貴重だったのでキャベツなどの野菜と海産物など、好みの材料をのせて焼くお好み焼きになったようです。お好み焼きは、少量の小麦粉を卵液と山羊で練った『つなぎ』で混ぜているため、おかずの意味合いとして食べているようです。

大阪府の郷土料理を味わってください。

【材料】

米 65g
 麦 3g
 とりもも肉こま 20g
 ごぼう 22g(ささがき)
 油揚げ 5g(油抜き・短冊切り)
 糸こんにやく 8g(ゆでる)
 にんじん 10g(せん切り)
 干しいたけ 0.6g(戻す・せん切り)
 さやいんげん 5g(小口切り・ゆでる)
 酒 2g
 砂糖 2g
 うすくちしょうゆ 5g
 塩 0.3g
 油 1g
 削り節 0.5g

(1人分)

65g
 3g
 20g
 22g(ささがき)
 5g(油抜き・短冊切り)
 8g(ゆでる)
 10g(せん切り)
 0.6g(戻す・せん切り)
 5g(小口切り・ゆでる)
 2g
 2g
 5g
 0.3g
 1g
 0.5g

【作り方】

- ①米・麦は洗米、浸水して、ザルにあげて水気をきる。
- ②削り節でだし汁を作る。
- ③鍋に油を入れ、とりもも肉、ごぼう、油揚げ、糸こんにやく、にんじんを炒める。戻した干しいたけを加え、調味料で味付けし煮る。煮汁と具をわける。
- ④炊飯器に①と③の煮汁を入れる。炊飯器の規定の量の水分よりやや少なめに②を注ぎ、③の具をのせ炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、ほどよく混ぜほぐし、さやいんげんも加える。





小学校

エネルギー
(kcal)
たんぱく質
(g)

617

21.8

633

27.2

663

21.6

608

23.1

644

27.9

594

23.7

627

26.8

619

28.5

639

25.9

637

21.8

649

26.5

674

23.4

613
27.1
686
22.6
615
25.1
638
27.0
642
24.4
645
25.0
616
26.7
643
23.5

今月平均
635
24.9



