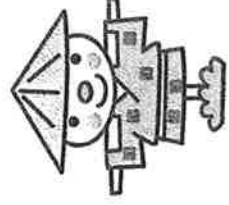


日	曜	献立名	主な食品と体内での働き			日	曜	献立名	主な食品と体内での働き											
			血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)				血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)									
1	火	むぎごはん ぎゅうにゅう おさかなだんごのスープ いりどうふ きりぼしだいこんのあえもの	牛乳 もずくの魚団子 木綿豆腐 豚肉 ひじき ツナフレーク	米 麦 はるさめ 三温糖 こめ油 三温糖 ねりごま	にんじん とうがん ねぎ にんじん ししいたけ ぎくろげ たまねぎ いんげん 切干大根 きゅうり にんじん	18	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ゆしどうふじる ふイリチー きびなごアーサあげ	牛乳 ゆし豆腐 卵 ツナフレーク ベーコン きびなごアーサ	米 麦 はるさめ 湿ぶ こめ油 小麦粉 サラダ油	ねぎ 干しいたけ からし菜 にんじん もやし						食缶ゼロの日			
2	水	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう むぎポターージュ かぼちゃサラダ なし	牛乳 鶏肉 卵 ツナフレーク	黒糖パン 麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ かぼちゃ たまねぎ きゅうり なし	21	月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじやが さけのちゃんちゃんやき うめかつおあえ マーボーラーメン ぎゅうにゅう ナムル あべかわいも スナックアーモンド	牛乳 豚肉 鮭 みそ 糸けずり 鶏肉 みそ 牛乳 きな粉	米 麦 じゃがいも こめ油 三温糖 三温糖 ラーメン ごま油 でん粉	にんじん こんにゃく たまねぎ グリンピース えのき たまねぎ ビーマン もやし 小松菜 梅干し にんじん 長ねぎ ねぎ 干しいたけ もやし にんにく 小松菜 キャベツ にんじん にんにく									
3	木	たかなごはん ぎゅうにゅう くりコロッケ おかかあえ みかん	鶏肉 油あげ 牛乳 糸けずり	米 麦 こめ油 ごま油 くりコロッケ	青高菜 ごぼう にんじん ねぎ しめじ こまつな もやし みかん	22	火	くりごはん ぎゅうにゅう さびのしおこうじやき パパイヤときゅうりのあえもの みかん	油あげ 鶏肉 牛乳 魚骨 かに風味かまぼこ	米 麦 こめ油 三温糖	栗 にんじん しめじ えのき 青豆 パパイヤ きゅうり モーウィ みかん									
4	金	むぎごはん ぎゅうにゅう こじる グルクンのやさしいあなかけ さつまいものいそに	牛乳 大豆 グルクン ひじき	こめ むぎ 小麦粉 でん粉 サラダ油 こめ油 さつまいも 三温糖	とうがん にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ にんじん ビーマン たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	23	水	ホットサンド ぎゅうにゅう ボルシチ おうとう	ウインナー チーズ 牛乳 牛肉	コッペパン じゃがいも 生クリーム	たまねぎ ビーマン マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ セロリー 黄桃									
7	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくげんに さつまいもとだいずのあまから みかん	牛乳 鶏肉 かまぼこ 大豆	米 麦 三温糖 さつまいも 方シューナッツ アーモンド 三温糖 サラダ油	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ こんにゃく いんげん	24	木	もちきびごはん ぎゅうにゅう さかなじる しまやさしいため みかん	牛乳 まぐろ 豆腐 みそ ちきあぎ 糸けずり	米 もちきび 三温糖 こめ油	山菜葉 ねぎ パパイヤ ごぼう にんじん カンダバー みかん									
8	火	コッペパン ぎゅうにゅう とうがんのカレーに いかとやさしいマリネ かき	牛乳 鶏肉 厚あげ スキムミルク いか	コッペパン こめ油 小麦粉 マーガリン でん粉 サラダ油 マリネドレッシング ごま	とうがん にんじん たまねぎ いんげん きゅうり たまねぎ かき	25	金	セーフアン(菜飯) ぎゅうにゅう イナムドゥチ ミヌダル はんだまのしらあえ みかん	鶏肉 牛乳 豚肉 カステラかまぼこ みそ 豚肉 木綿豆腐 ツナフレーク みそ	米 三温糖 ごま 三温糖 三温糖	にんじん 干しいたけ たけのこ からし菜 しょうが こんにゃく だいこん 干しいたけ									
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる ちくさやき クープイリチー くらだいず	牛乳 油揚げ みそ 卵 細切昆布 豚肉 黒大豆	米 麦 こめ油	だいこん にんじん さんとうさい ねぎ にんじん だいこんば 干しいたけ 切干大根 からし菜	28	月	カレーピラフ ぎゅうにゅう はんぺんカップやき キャベツソティ みかん	鶏肉 ベーコン 牛乳 はんぺん チーズ	米 こめ油 マーガリン フレンチポテト マヨネーズ こめ油	マッシュルーム にんにく にんじん たまねぎ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん アスパラ みかん									
10	木	オータムナポリタン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト カットコーン ブルーベリーゼリー あげパン ぎゅうにゅう とうがんとスープ マセドアンサラダ ヨーグルト	鶏肉 牛乳 ベーコン きな粉 スキムミルク 牛乳 ベーコン チーズ ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも サラダ油 マーガリン ブルーベリーゼリー なかよしハン サラダ油 アーモンド 黒糖 三温糖	トマト マッシュルーム にんじん たまねぎ なす しめじ エリンギ にんにく 赤ビーマン パセリ とうもろこし	29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう かきたまじる キングのてんぷら ごまじゃこあえ みかん	牛乳 卵 わかめ キング 卵 しらす干し	米 麦 はるさめ でん粉 小麦粉 サラダ油 ごま 三温糖	干しいたけ チンゲン菜 もやし キャベツ しそ葉 にんじん									
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこカレー たくわんのごまあえ ぶどう	牛乳 豚肉 鶏レバー きな粉 スキムミルク 牛乳 ベーコン チーズ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも こめ油 小麦粉 マーガリン ごま ごま油	にんじん たまねぎ しめじ えのき マッシュルーム にんにく もやし たくあん漬け きゅうり ぶどう	30	水	はいがバーガーパン ぎゅうにゅう パンクンスープ にこみハンバーグ まめサラダ	牛乳 鶏肉 貝柱 ハンバーグ ミックスビーンズ チーズ	バーガーパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油 生クリーム 三温糖 じゃがいも マヨネーズ コブサラダドレッシング	かぼちゃ たまねぎ パセリ パインアップル にんにく きゅうり にんじん									
16	水	おきなわそば ぎゅうにゅう だいこんのさっぱりあえ いもかりんとう	豚肉 かまぼこ 牛乳 ツナフレーク	米 麦 沖縄そば 三温糖 さつまいも 三温糖 黒糖 水あめ サラダ油	ねぎ だいこん にんじん きゅうり しょうが	31	木											6年欠食		
17	木																			

※給食費は期限内に納めましょう。 ※食材の都合により献立を変更することがあります。

目のあいこ  
デー

沖縄そばの日



# 10月給食だより

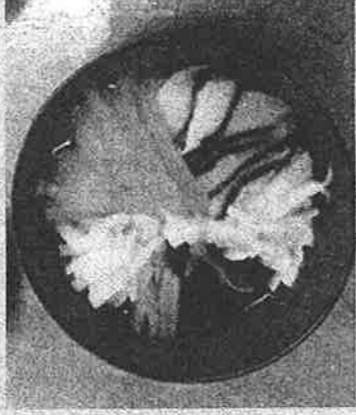
中の町調理場

今月は、10月28日に実施予定の献立よりレシピを紹介します。  
健康長寿復活を目指し、琉球料理を家庭でも取り入れてみましょう。

## セーフラン(菜飯)

### 材料

	【1人分】	【5人分】
精白米	50g	250g
人参	12g	60g
干しシイタケ	0.6g	3g
たけのこ干切り	8g	40g
からしな	22g	110g
鶏卵	15g	1個半
【臭の煮汁】		
水	40ml	200ml
花かつお	1g	5g
グラニュー糖	0.3g	小サジ 1/4
シママース	0.3g	小サジ 1/4
しょうゆ	0.6g	小サジ 1/2
【かけ汁】		
水	100~120ml	500~600ml
花かつお	3g	15g
グラニュー糖	0.3g	小サジ 1/4
シママース	0.6g	小サジ 1/2
しょうゆ	0.6g	小サジ 1/2
おろししょうが	ひとつまみ	ひとつまみ



### 作り方

- 1 人参、戻したシイタケを干し切りにする。
- 2 からしなは色よくゆでて、4~5cmの長さに切りそろえる。
- 3 卵は塩を少々いれ、薄焼き卵を作り、4~5cmの長さの長さを干切りにする。
- 4 鍋に、臭の煮汁を煮立てて、人参、シイタケ、たけのこを混ぜないように区分けしていれ、弱火で十分火が通ったら、からしなをいれて味をしみこませる。
- 5 小鍋にかけ汁用のだし、調味料を煮立てて好みでしょうが汁を入れる。
- 6 器に温かいご飯をかるく盛り、上に臭を彩りよく並べ、かけ汁をかけていただく。



①食べやすい大きさに切る。後で火が入るため、さつとゆでるといいよ。



②1つの鍋に区分けしていれると、あとかたづけも楽ちゃん♪



	献立栄養価
●エネルギー (kcal)	216kcal
●たんぱく質 (g)	6.1g
●脂質 (g)	2.0g
●カルシウム (mg)	47mg
●鉄 (mg)	1.2mg
●食塩相当量 (g)	1.1g



## ミノダル



### 材料

	【1人分】	【5人分】
豚ロース	30g	150g
いりごま(黒)	10g	50g
しょうゆ	6g	大サジ 1半
みりん	4g	大サジ 1
グラニュー糖	2.2g	大サジ 1

### 作り方

- 1 豚ロースはていねいにすじ切りをし、水気をしっかりとふき取る。
- 2 黒ごまは煎って油がでるまでよくすりつぶし(ミキサーでも可)、分量の調味料でのばす。
- 3 ①の水気をしっかりとふき取った豚肉を、②のごまだれに30分以上漬け込む。
- 4 湯気があがった蒸し器に肉が重ならないように並べ、中火より弱い火加減で12分ほど蒸す。  
(スチームコンベクションオーブンは、温度100℃設定で12分蒸す。)
- 5 ざめてから半分の大きさに切る。

	献立栄養価
●エネルギー (kcal)	148kcal
●たんぱく質 (g)	8.7g
●脂質 (g)	9.5g
●カルシウム (mg)	12.3mg
●鉄 (mg)	1.2mg
●食塩相当量 (g)	0.9g