

月		火		水		木		金			
こんだて		主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず									
えいよう三色		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比									
おかずの内容 (g)	あか きんにく けつえき ほね は (赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 き なつ ちから (黄) 熱や力のもとになる た もの 食べ物 あとりからだ ちようしととの (緑) 体の調子を整える た もの 食べ物	献立表について ・単位はg(グラム) ・食品の数量は 中学年の量 ・(冷) = 冷凍食品		今月は、「香川県」の郷土料理「いもたこ」を紹介します。 「いもたこ」は、里いもとたこを甘辛く煮た料理です。里いもは、山に自生する「やまのいも」に対して里で栽培されるため、この名前がつけました。田の片隅でも生産できることから、「たいも」と呼ばれることもあります。地元で栽培される里いもは、昔から料理によく使われてきました。 たこは、香川県の人にとっては非常になじみ深い食材で、ゆでてしょうがじょうゆなどで食べる他、きゅうりもみ、わけぎあえなど、いろいろな郷土料理に登場する瀬戸内ならではの味です。 瀬戸内海でとれる新鮮な「たこ」と、里の幸「里いも」を組み合わせた特徴ある一品です。							
	★予定献立は内容を一部変更する場合があります										
こんだて	1	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆豆腐サラダ 手作りドレッシング ふりかけ	2	黒糖パン・牛乳 沖縄そば風 ゴーヤーチャンプルー マーガリン	3	ごはん・牛乳 みそ汁 いもたこ ☆豚肉の生姜焼き	4	コッペパン・牛乳 押し麦入り豆乳スープ ☆ジャーマンポテ いちごジャム	5	ごはん・牛乳 七ツすまし汁 かぼちゃのうま煮 はもの梅ソース	
栄養価	623 21.6 21	676 25.2 33	608 27.2 22	622 21.9 29	639 24.7 23						
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 65 油 0.5 黄) 砂糖 2.5 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5	赤) 冷豚肉 10 緑) キャベツ 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 赤) 棒状 7 黄) 冷中華種 50 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 こしょう 0.02 削りぶし 1	赤) 冷豚肉 20 黄) えのき茸 5 緑) たまねぎ 20 赤) 乾わかめ 0.3 黄) ふ 1 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 15 緑) 三度豆 3 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 30 黄) 押し麦 4 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1.5 赤) 豆乳 30 黄) 米粉 3 塩 0.5 こしょう 0.02	赤) オクラ 3 緑) にんじん 10 赤) かまぼこ(かざり) 5 黄) そめん 5 淡口しょうゆ 3 削りぶし 2 だし昆布 0.5						
	赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 20 赤) 冷豆腐 15	赤) 冷豚肉 15 緑) にがうり 10 緑) にんじん 10 黄) ふ 2 赤) 鶏卵 10 黄) 油 0.5 みりん 0.5 しょうゆ 1 黄) ごま油 0.1 塩 0.2 こしょう 0.02 削りぶし 1	赤) 冷豚肉 40 緑) ビーマン 3 緑) 土しよが 1 緑) にんにく 0.2 緑) たまねぎ 10 しょうゆ 2.5 料理酒 1 黄) 砂糖 0.5 こしょう 0.01 みりん 0.5	赤) 冷ベーコン 10 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 50 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) かぼちゃ 40 緑) 土しよが 0.3 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし だし昆布						
	黄) あたりごま 1 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄) いりすり白ごま 0.5	黄) ソフトマーガリン 1袋			黄) いちごジャム 1袋						
	ふりかけ 1袋 (ゆかり)					七ツ献立					
こんだて	8	ごはん・牛乳 きざみうどん セルフきんぴらちらし	9	大麦パン・牛乳 レタスとトマトの卵スープ ☆じゃが芋のバジル焼き	10	ごはん・牛乳 冬瓜のみそ汁 あじフライ ソース 野菜ソテー	11	コッペパン・牛乳 コーンスープ ☆夏野菜グラタン	12	ごはん・牛乳 すまし汁 じゃがいもの磯煮 ☆なすの田楽	
栄養価	603 22.3 20	605 21.9 36	624 23.2 24	614 23.8 35	605 23.6 22						
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 3 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 7 黄) 冷うどん 50 みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2	赤) 冷ベーコン 15 緑) トマト 10 緑) レタス 10 緑) セロリ 5 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 黄) 片栗粉 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02	赤) どうがん 20 緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 緑) たまねぎ 5 赤) 冷豆腐 15 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 10 赤) うずら卵缶 20 緑) ホールコーン缶 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 削りぶし 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 50 赤) 乾ひじき 1 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 削りぶし だし昆布						
	赤) 冷豚肉 15 緑) ささがきごぼう 20 緑) にんじん 10 緑) 三度豆 2 黄) 油 0.5 黄) いりすり白ごま 0.2 料理酒 0.5 黄) 砂糖 4 しょうゆ 3.5 酢 1.5 削りぶし 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) バジル 0.08 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 0.5 黄) オリーブ油 1.5 塩 0.2 削りぶし 0.02	赤) 冷豚肉 5 緑) キャベツ 25 緑) ホールコーン缶 5 黄) 油 0.3 緑) にんじん 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷ベーコン 10 緑) トマト 8 緑) スズキニ 10 緑) かぼちゃ 20 緑) たまねぎ 5 赤) 牛乳 4 赤) とろけるチーズ 5 黄) ホワイトソース 20 こしょう 0.01	赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 50 赤) 乾ひじき 1 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 削りぶし だし昆布						
こんだて	15	海の日		16	コッペパン・牛乳 ベジタブルスープ フェイジョアアード	17	ごはん・牛乳 夏野菜の米粉カレー 枝豆 フルーツゼリー	18	コッペパン・牛乳 春雨スープ ☆みそマヨガーリック焼き ソフトチーズ		
栄養価		603 25.3 32	646 22.0 18	612 26.3 29							
おかずの内容 (g)	堺産農産物 『堺のめぐみ』の 小松菜・たまねぎ・にんじんを使用予定です。	赤) 冷ベーコン 10 緑) 三度豆 3 緑) キャベツ 10 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 20 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 削りぶし 0.02	赤) 冷豚肉 25 赤) 冷豚肉 25 緑) なす 5 黄) ミックスビーンズ(水煮) 15 緑) かぼちゃ 0.3 緑) にんじん 10 緑) にんにく 0.1 緑) にんにく 0.3 黄) 油 0.5 黄) 油 0.5 黄) 油 0.5 料理酒 0.5 黄) 砂糖 4 しょうゆ 3.5 酢 1.5 削りぶし 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 黄) 油 0.5 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02							
	赤) 冷豚肉 25 赤) 冷豚肉 25 緑) なす 5 黄) ミックスビーンズ(水煮) 15 緑) かぼちゃ 0.3 緑) にんじん 10 緑) にんにく 0.1 緑) にんにく 0.3 黄) 油 0.5 黄) 油 0.5 黄) 油 0.5 料理酒 0.5 黄) 砂糖 4 しょうゆ 3.5 酢 1.5 削りぶし 塩 0.1	赤) 冷豚肉 25 赤) 冷豚肉 25 緑) なす 5 黄) ミックスビーンズ(水煮) 15 緑) かぼちゃ 0.3 緑) にんじん 10 緑) にんにく 0.1 緑) にんにく 0.3 黄) 油 0.5 黄) 油 0.5 黄) 油 0.5 料理酒 0.5 黄) 砂糖 4 しょうゆ 3.5 酢 1.5 削りぶし 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 黄) 油 0.5 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02								