

2025年9月			給食献立表				(こども園)				館山市こども課	
日付		午前おやつ	昼食		午後おやつ	材 料 名(◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質		
		3歳未満児 のみ提供		4, 5歳児の み提供		牛乳・ジョアは1～3歳児のみ提供 ☆は3歳以上児のみ提供	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	脂質／食塩相当量() ※は3歳未満児	
1	月	牛乳	🍷防災の日 御飯、みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）、味付けいわし缶、切干大根煮、小松菜のお浸し、みかん缶	牛乳	牛乳、おからドーナツ	米、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、砂糖	○牛乳、いわし味付缶、○おから、油揚げ、米みそ、○卵、かつお節、◎牛乳	こまつな、かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	464.4(463.3) 19.5(19.6) 15.3(16.2) 1.7(1.6)		
2	火	牛乳	御飯、みそ汁（小松菜・麴）、おからナゲット、ひじき煮、トマト、オレンジ	牛乳	牛乳、ビスケット、せんべい	米、油、小麦粉、砂糖、焼ふ、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、おから、米みそ、かつお節、◎牛乳	トマト、オレンジ、にんじん、こまつな、たまねぎ、れんこん、コーン缶、ひじき	かつおだし汁、ケチャップ、マヨドレ、しょうゆ、みりん	503.8(465.6) 19.0(18.7) 20.0(18.9) 1.5(1.4)		
3	水	牛乳	御飯、かき玉汁（玉葱・しめじ）、麻婆豆腐、かぼちゃ煮、バナナ	牛乳	牛乳、フルーツゼリー（りんご）	米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かつお節、米みそ、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、かぼちゃ、○みかん缶、バナナ、たまねぎ、ねぎ、しめじ、しいたけ、にんにく、○かんてん（粉）、しょうが	しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	449.8(449.3) 17.2(17.6) 12.6(13.7) 1.3(1.3)		
4	木	牛乳	御飯、みそ汁（切干し・麴）、豚肉の生姜焼き、中華風サラダ、トマト	牛乳	牛乳、フライドポテト（あおのり）	○じゃがいも、米、○油、はるさめ、砂糖、焼ふ、油、ごま油	○牛乳、豚肉、米みそ、かつお節、◎牛乳	トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しょうが、切り干しだいこん、○あおのり	しょうゆ、酢、○食塩	519.2(493.8) 22.0(21.4) 23.4(22.3) 1.8(1.7)		
5	金	牛乳	御飯、すまし汁（こまつな・えのき）、煮魚、じゃが芋きんぴら、即席漬け、梨	牛乳	牛乳、昆布と桜エビのおにぎり	米、じゃがいも、○米、砂糖、ごま油、○ごま	○牛乳、あこうだい、かつお節、○さくらエビ（素干し）、◎牛乳	キャベツ、梨、きゅうり、にんじん、こまつな、ピーマン、えのきたけ、しょうが、○こんぶ佃煮	しょうゆ、酢、みりん、食塩	459.6(423.3) 21.0(19.8) 9.1(10.4) 1.7(1.5)		
8	月	牛乳	御飯、ドライカレー、和風卵サラダ、グレープフルーツ	牛乳	牛乳、チーズ、ウエハース	米、和風ドレッシング、油	○牛乳、豚ひき肉、卵、○チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、ブルー（乾）、コーン缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、鶏ガラスープの素、カレー粉	441.5(436.4) 16.8(16.9) 18.3(18.7) 0.8(0.7)		
9	火	牛乳	御飯、みそ汁（切干し・しめじ）、鯖の照り焼き、じゃが芋煮物、ナムル、キウイフルーツ	ジョア	ジョア、豆乳蒸しパン	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま、ごま油	○ジョア マスカット、さくら、○豆乳、米みそ、かつお節、◎牛乳	キウイフルーツ（黄）、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、しめじ、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	455.0(480.3) 23.7(24.6) 8.6(11.3) 1.7(1.7)		
10	水	牛乳	御飯、すまし汁（ほうれん草・豆腐）、オムレツ、コールスローサラダ、いんげんの甘煮、オレンジ	牛乳	牛乳、きなこバナナ	米、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、ウィニー、牛乳、○きな粉、かつお節、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、オレンジ、いんげん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、コーン缶	マヨドレ、ケチャップ、しょうゆ、食塩	477.9(462.1) 19.1(19.0) 20.1(20.1) 1.2(1.1)		
11	木	牛乳	御飯、みそ汁（なす・豆腐）、豚肉のしぐれ煮、さつま芋のレモン煮、ほうれん草としらすの和え物	牛乳	牛乳、お好み焼き	米、さつまいも、○小麦粉、しらたき、砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、しらす干し、○卵、米みそ、かつお節、○さくらエビ（素干し）、○かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、○キャベツ、なす、ごぼう、えのきたけ、○コーン缶、しょうが、レモン果汁、○あおのり	しょうゆ、○中濃ソース、みりん	510.6(500.4) 27.1(26.2) 14.6(15.7) 1.7(1.6)		
12	金	牛乳	あおのりしらす御飯、コーンスープ、スパゲティミートソース、シャキシャキサラダ、梨	牛乳	牛乳、ごんじゅう	米、○米、スパゲティ、○砂糖、油、和風ドレッシング	○牛乳、卵、豚ひき肉、○豚ひき肉、しらす干し、○油揚げ、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、梨、にんじん、だいこん、れんこん、きゅうり、トマトピューレ、クリームコーン缶、コーン缶、バセリ、あおのり	ケチャップ、○しょうゆ、しょうゆ、中濃ソース、鶏ガラスープの素	603.6(535.9) 26.3(23.8) 18.2(17.6) 1.6(1.5)		
16	火	牛乳	御飯、みそ汁（キャベツ・ごぼう）、鶏つくね、青梗菜のごま和え、キウイフルーツ	牛乳	牛乳、鮭わかめおにぎり	米、○米、ごま、砂糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ、○さけ（塩）、かつお節、◎牛乳	チンゲンサイ、キウイフルーツ（黄）、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ごぼう、○カットわかめ、ひじき、かんてん（粉）	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ	514.6(469.1) 23.2(21.6) 15.7(15.6) 1.5(1.4)		
17	水	牛乳	御飯、すまし汁（わかめ・えのき）、あじのカレーフリッター、ひじきサラダ、いんげん、バナナ	牛乳	牛乳、じゃがコロ照り焼き	○じゃがいも、米、小麦粉、油、○油、○砂糖、○片栗粉、きび砂糖、すりごま	○牛乳、あじ、牛乳、米みそ、卵、かつお節、◎牛乳	バナナ、きゅうり、いんげん、にんじん、ごぼう、ひじき、わかめ、えのきたけ	マヨドレ、○しょうゆ、しょうゆ、カレー粉	518.7(480.2) 22.2(20.4) 20.2(19.0) 1.5(1.4)		
18	木	牛乳	御飯、みそ汁（玉ねぎ・わかめ）、高野豆腐の肉巻き、はるさめの酢の物、トマト、グレープフルーツ	牛乳	牛乳、カルピスゼリー	米、はるさめ、砂糖、小麦粉、油	○牛乳、豚肉（肩ロース）、○乳酸菌飲料（希釈用）、凍り豆腐、米みそ、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ（赤）、トマト、たまねぎ、きゅうり、○みかん缶、にんじん、コーン缶、生わかめ、○かんてん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	450.1(428.5) 18.9(18.1) 15.1(14.6) 1.3(1.3)		
19	金	牛乳	御飯、ポークときのこのカレー、シャキシャキサラダ、オレンジ	牛乳	牛乳、バナナ	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油	○牛乳、豚肉（もも）、卵、豆乳、◎牛乳	○バナナ、にんじん、たまねぎ、オレンジ、だいこん、れんこん、きゅうり、しめじ	カレールウ、ケチャップ	444.3(436.8) 16.8(16.7) 12.6(13.3) 1.0(0.9)		
22	月	牛乳	御飯、すまし汁（こまつな・豆腐）、きのこソースハンバーグ、切り干し大根の和え物、キウイフルーツ	牛乳	牛乳、おさかなふりかけおにぎり	米、○米、片栗粉、砂糖、すりごま、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○チーズ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ（黄）、きゅうり、こまつな、しめじ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、○おさかなふりかけ、酢、食塩	565.3(515.0) 23.8(22.5) 19.1(18.8) 1.6(1.4)		
24	水	牛乳	御飯、みそ汁（切干し・しめじ）、鯖の塩焼き、さつまいもとほうれん草のごま和え、トマト、グレープフルーツ	ジョア	ジョア、ビスコ、ウエハース	米、さつまいも、砂糖、油、すりごま	○ジョア マスカット、さば、米みそ、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、グレープフルーツ（赤）、トマト、しめじ、切り干しだいこん	しょうゆ、食塩	442.3(467.8) 21.1(22.1) 13.5(15.7) 1.3(1.3)		
25	木	牛乳	御飯、わかめスープ（たまねぎ）、ポークチャップ、千草あえ、オレンジ	牛乳	牛乳、ふかしいも	○さつまいも、米、小麦粉、砂糖、すりごま、油、ごま油	○牛乳、豚肉（もも）、卵、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、カットわかめ	ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、鶏ガラスープの素	469.6(450.4) 22.3(21.3) 15.1(15.5) 1.0(1.0)		
26	金	牛乳	御飯、うどん、魚おろし煮、キャベツ甘酢漬け、バナナ	牛乳	牛乳、かぼちゃのパンケーキ	米、干しうどん（ゆで）、○ホットケーキ粉、砂糖、○油	○牛乳、あこうだい、鶏もも肉、しらす干し、かつお節、◎牛乳	バナナ、だいこん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、○かぼちゃ、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、○干しぶどう	しょうゆ、酢、みりん、食塩	449.1(428.2) 25.8(24.0) 10.5(11.5) 1.5(1.4)		
29	月	牛乳	御飯、クリームシチュー、レバーのごまあえ、ブロッコリー、オレンジ	牛乳	牛乳、ロールパン	米、じゃがいも、○ロールパン、小麦粉、油、砂糖、ごま、片栗粉	○牛乳、鶏レバー、豆乳、豚肉（もも）、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ、にんじん、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ	502.0(476.1) 25.3(24.8) 17.1(16.9) 0.8(0.8)		
30	火	牛乳	🍷お楽しみ食☆ きのご御飯、すまし汁（こまつな・豆腐）、鮭の照り焼き、里芋の煮物、キャベツとコーンのおかかあえ、柿	牛乳	牛乳、バナナ	さといも、米、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、かつお節、◎牛乳	キャベツ、かき、にんじん、○バナナ、こまつな、しめじ、しいたけ、えのきたけ、いんげん、とうもろこし（冷凍）	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	483.8(476.3) 25.3(23.9) 12.2(13.2) 1.7(1.5)		

日付			午前おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名(◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質
			3歳未満児のみ提供		☆は3歳以上児のみ提供	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	脂質／食塩相当量()は3歳未満児
1	月	牛乳		🛡️防災の日 御飯、みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）、味付けいわし缶、切干大根煮、小松菜のお浸し、みかん缶	牛乳、おからドーナツ	米、○ホットケーキ粉、○油、○黒砂糖、砂糖	○牛乳、いわし味付け缶、○おから、油揚げ、米みそ、○卵、かつお節、◎牛乳	こまつな、かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	464.4(463.3) 19.5(19.6) 15.3(16.2) 1.7(1.6)
2	火	牛乳		御飯、みそ汁（小松菜・麩）、おからナゲット、ひじき煮、トマト、オレンジ	牛乳、ビスケット、せんべい	米、油、小麦粉、砂糖、焼ふ、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、おから、米みそ、かつお節、◎牛乳	トマト、オレンジ、にんじん、こまつな、たまねぎ、れんこん、コーン缶、ひじき	かつおだし汁、ケチャップ、マヨドレ、しょうゆ、みりん	503.8(465.6) 19.0(18.7) 20.0(18.9) 1.5(1.4)
3	水	牛乳		御飯、かき玉汁（玉葱・しめじ）、麻婆豆腐、かぼちゃ煮、バナナ	牛乳、フルーツゼリー（りんご）	米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かつお節、米みそ、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、かぼちゃ、○みかん缶、バナナ、たまねぎ、ねぎ、しめじ、しいたけ、にんにく、○かんでん（粉）、しょうが	しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	449.8(449.3) 17.2(17.6) 12.6(13.7) 1.3(1.3)
4	木	牛乳		御飯、みそ汁（切干し・麩）、豚肉の生姜焼き、中華風サラダ、トマト	牛乳、フライドポテト（あおのり）	○じゃがいも、米、○油、はるさめ、砂糖、焼ふ、油、ごま油	○牛乳、豚肉、米みそ、かつお節、◎牛乳	トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しょうが、切り干しだいこん、○あおのり	しょうゆ、酢、○食塩	519.2(493.8) 22.0(21.4) 23.4(22.3) 1.8(1.7)
5	金	牛乳		御飯、すまし汁（こまつな・えのき）、煮魚、じゃが芋きんぴら、即席漬け、梨	牛乳、昆布と桜エビのおにぎり	米、じゃがいも、○米、砂糖、ごま油、○ごま	○牛乳、あこうだい、かつお節、○さくらエビ（素干し）、◎牛乳	キャベツ、梨、きゅうり、にんじん、こまつな、ピーマン、えのきたけ、しょうが、○こんぶ佃煮	しょうゆ、酢、みりん、食塩	459.6(423.3) 21.0(19.8) 9.1(10.4) 1.7(1.5)
8	月	牛乳		御飯、ドライカレー、和風卵サラダ、グレープフルーツ	牛乳、チーズ、ウエハース	米、和風ドレッシング、油	○牛乳、豚ひき肉、卵、○チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、ブルーネ（乾）、コーン缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、鶏ガラスープの素、カレー粉	441.5(436.4) 16.8(16.9) 18.3(18.7) 0.8(0.7)
9	火	牛乳		御飯、みそ汁（切干し・しめじ）、鯖の照り焼き、じゃが芋煮物、ナムル、キウイフルーツ	ジョア、豆乳蒸しパン	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま、ごま油	○ジョア マスカット、さわら、○豆乳、米みそ、かつお節、◎牛乳	キウイフルーツ（黄）、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、しめじ、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	455.0(480.3) 23.7(24.6) 8.6(11.3) 1.7(1.7)
10	水	牛乳		御飯、すまし汁（ほうれん草・豆腐）、オムレツ、コールスローサラダ、いんげんの甘煮、オレンジ	牛乳、きなこバナナ	米、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、ウィンナー、牛乳、○きな粉、かつお節、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、オレンジ、いんげん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、コーン缶	マヨドレ、ケチャップ、しょうゆ、食塩	477.9(462.1) 19.1(19.0) 20.1(20.1) 1.2(1.1)
11	木	牛乳		御飯、みそ汁（なす・豆腐）、豚肉のしぐれ煮、さつま芋のレモン煮、ほうれん草としらすの和え物	牛乳、お好み焼き	米、さつまいも、○小麦粉、しらたき、砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、しらす干し、○卵、米みそ、かつお節、○さくらエビ（素干し）、○かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、○キャベツ、なす、ごぼう、えのきたけ、○コーン缶、しょうが、レモン果汁、○あおのり	しょうゆ、○中濃ソース、みりん	510.6(500.4) 27.1(26.2) 14.6(15.7) 1.7(1.6)
12	金	牛乳		あおのりしらす御飯、コーンスープ、スパゲティミートソース、シャキシャキサラダ、梨	牛乳、ごんじゅう	米、○米、スパゲティ、○砂糖、油、和風ドレッシング	○牛乳、卵、豚ひき肉、○豚ひき肉、しらす干し、○油揚げ、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、梨、にんじん、だいこん、れんこん、きゅうり、トマトピューレ、クリームコーン缶、コーン缶、パセリ、あおのり	ケチャップ、○しょうゆ、しょうゆ、中濃ソース、鶏ガラスープの素	603.6(535.9) 26.3(23.8) 18.2(17.6) 1.6(1.5)
16	火	牛乳		御飯、みそ汁（キャベツ・ごぼう）、鶏つくね、青梗菜のごま和え、キウイフルーツ	牛乳、鮭わかめおにぎり	米、○米、ごま、砂糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ、○さけ（塩）、かつお節、◎牛乳	チンゲンサイ、キウイフルーツ（黄）、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ごぼう、○カットわかめ、ひじき、かんでん（粉）	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ	514.6(469.1) 23.2(21.6) 15.7(15.6) 1.5(1.4)
17	水	牛乳		御飯、すまし汁（わかめ・えのき）、あじのカレーフリッター、ひじきサラダ、いんげん、バナナ	牛乳、じゃがコロ照り焼き	○じゃがいも、米、小麦粉、油、○油、○砂糖、○片栗粉、きび砂糖、すりごま	○牛乳、あじ、牛乳、米みそ、卵、かつお節、◎牛乳	バナナ、きゅうり、いんげん、にんじん、ごぼう、ひじき、わかめ、えのきたけ	マヨドレ、○しょうゆ、しょうゆ、カレー粉	518.7(480.2) 22.2(20.4) 20.2(19.0) 1.5(1.4)
18	木	牛乳		御飯、みそ汁（玉ねぎ・わかめ）、高野豆腐の肉巻き、はるさめの酢の物、トマト、グレープフルーツ	牛乳、カルピスゼリー	米、はるさめ、砂糖、小麦粉、油	○牛乳、豚肉（肩ロース）、○乳酸菌飲料（希釈用）、凍り豆腐、米みそ、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ（赤）、トマト、たまねぎ、きゅうり、○みかん缶、にんじん、コーン缶、生わかめ、○かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	450.1(428.5) 18.9(18.1) 15.1(14.6) 1.3(1.3)
19	金	牛乳		御飯、ポークときのこのカレー、シャキシャキサラダ、オレンジ	牛乳、バナナ	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油	○牛乳、豚肉（もも）、卵、豆乳、◎牛乳	○バナナ、にんじん、たまねぎ、オレンジ、だいこん、れんこん、きゅうり、しめじ	カレールウ、ケチャップ	444.3(436.8) 16.8(16.7) 12.6(13.3) 1.0(0.9)
22	月	牛乳		御飯、すまし汁（こまつな・豆腐）、きのこソースハンバーグ、切り干し大根の和え物、キウイフルーツ	牛乳、おさかなふりかけおにぎり	米、○米、片栗粉、砂糖、すりごま、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○チーズ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ（黄）、きゅうり、こまつな、しめじ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、○おさかなふりかけ、酢、食塩	565.3(515.0) 23.8(22.5) 19.1(18.8) 1.6(1.4)
24	水	牛乳		御飯、みそ汁（切干し・しめじ）、鯖の塩焼き、さつまいもとほうれん草のごま和え、トマト、グレープフルーツ	ジョア、ビスコ、ウエハース	米、さつまいも、砂糖、油、すりごま	○ジョア マスカット、さば、米みそ、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、グレープフルーツ（赤）、トマト、しめじ、切り干しだいこん	しょうゆ、食塩	442.3(467.8) 21.1(22.1) 13.5(15.7) 1.3(1.3)
25	木	牛乳		御飯、わかめスープ（たまねぎ）、ポークチャップ、干草あえ、オレンジ	牛乳、ふかしいも	○さつまいも、米、小麦粉、砂糖、すりごま、油、ごま油	○牛乳、豚肉（もも）、卵、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、カットわかめ	ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、鶏ガラスープの素	469.6(450.4) 22.3(21.3) 15.1(15.5) 1.0(1.0)
26	金	牛乳		御飯、うどん、魚おろし煮、キャベツ甘酢漬け、バナナ	牛乳、かぼちゃのパンケーキ	米、干しうどん（ゆで）、○ホットケーキ粉、砂糖、○油	○牛乳、あこうだい、鶏もも肉、しらす干し、かつお節、◎牛乳	バナナ、だいこん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、○かぼちゃ、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、○干しぶどう	しょうゆ、酢、みりん、食塩	449.1(428.2) 25.8(24.0) 10.5(11.5) 1.5(1.4)
29	月	牛乳		御飯、クリームシチュー、レバーのごまあえ、ブロッコリー、オレンジ	牛乳、ロールパン	米、じゃがいも、○ロールパン、小麦粉、油、砂糖、ごま、片栗粉	○牛乳、鶏レバー、豆乳、豚肉（もも）、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ、にんじん、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ	502.0(476.1) 25.3(24.8) 17.1(16.9) 0.8(0.8)
30	火	牛乳		お楽しみ食☆多 きのご御飯、すまし汁（こまつな・豆腐）、鮭の照り焼き、里芋の煮物、キャベツとコーンのおかかあえ、柿	牛乳、バナナ	さといも、米、砂糖、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、かつお節、◎牛乳	キャベツ、かき、にんじん、○バナナ、こまつな、しめじ、しいたけ、えのきたけ、いんげん、とうもろこし（冷凍）	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	483.8(476.3) 25.3(23.9) 12.2(13.2) 1.7(1.5)

☆9月給与栄養目標量

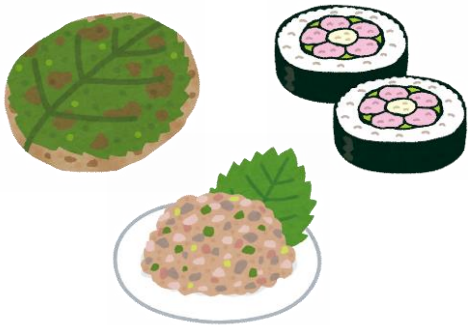
3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	mg	g未満
実施献立の給与量	459	21.0	15.6	325	2.8	458	0.37	0.54	30	—	1.3
目標量	480	16.0～24.0	11.0～16.0	300	2.5	250	0.25	0.40	20	—	1.3

3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g未満
実施献立の給与量	478	21.7	15.1	281	3.2	461	0.38	0.46	33	4.4	1.4
目標量	520	17.0～26.0	12.0～17.0	270	2.7	225	0.32	0.41	23	4.5	1.6

おらがごっつおを知っていますか？

～館山市の郷土料理～

郷土料理とは、その地域に古くから根付いた料理のことです。館山市にはたくさんの郷土料理があるのはご存じですか？おらがごっつお（わがやのごちそう）という名前で知られています。今では作られなくなった料理も多いですが、昔は各地区で様々な郷土料理を作っていました。お祭りのときに作るものや、病にかからないように食べるものなど、1つ1つの料理には意味があります。保育園・こども園ではこどもたちでも食べやすい「ごんじゅう」を給食に取り入れています。今回は「ごんじゅう」を紹介します。館山市のホームページに郷土料理の紹介ページがありますので、ぜひご覧ください。



～ごんじゅう～



ごんじゅうは高井地区の郷土料理です。10月の神無月に安房の地からお参りへ向かう人々の安全を祈り、出発の時に食べたのがこの“ごんじゅう”と言われています。今では八幡祭礼の際に御輿を担ぐ方へ振る舞われています。たくさん汗をかく担ぎ手用に味付けは濃いめで作られています。

【材料】3歳以上児5個分

米 1合
豚ひき肉 85g
油揚げ 8g
かつお節 2g
しょうゆ 6.5g
砂糖 7.5g

【作り方】

- ①米をとぎ、炊く。
- ②油揚げはさっとお湯をかけ油抜きをした後、細かく刻む。
- ③豚肉を炒め、火が通ったら油揚げと調味料を入れてさっと炒める。
- ④炊きあがった御飯に③とかつお節を混ぜ、おにぎり🍙にする。



※今回ご紹介するレシピは給食で提供しているごんじゅうのレシピです。
お子様が食べやすいように材料や作り方の一部を変更しています。
本来のレシピは館山市のホームページをご覧ください。