

10がつ1たち（かようび）

「うめぼしでげんき！！
キャンペーン」があり、
わかやまけんから「うめぼし」を
いただきました。



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

月

7

△ **牛乳** **たきこみごはん** 539kcal

○ こめ 70 さけ 2.5
△ とりにく 20 △ ちくわ 10
□ しめじ 3 △ あぶらあげ 3
□ しいたけ 0.5 □ にんじん 7
□ えだまめ 6 みりん 1.6
こいくち うすくち
だし

△ **ねぎいりたまごやき**
きゅうりのおかかあえ

□ きゅうり 30 □ キャベツ 20
△ かつおぶし 1 ○ さとう 0.9
こいくち

さつまじる

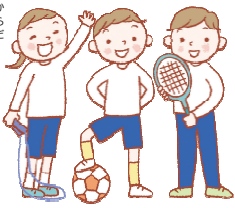
△ ぶたにく 16 ○ さつまいも 18
□ ごぼう 7 □ はくさい 20
□ もやし 15 □ にんじん 5
□ ねぎ 7 みそ だし



14

スポーツのひ

体をうごかそう



ス ポー ツ の 秋

21

△ **牛乳** **ごはん** 589kcal

○ **ハンバーグわふうきのごソース**

△ ハンバーグ □ たまねぎ 10
□ しめじ 5 □ えのきたけ 3
○ さとう 1.1 さけ 1.3
みりん 1 こいくち

○ かたくりこ 0.55

だいこんツナサラダ

□ だいこん 50 □ きゅうり 15
△ ツナ 10 ○ さとう 1.5
○ ごまあぶら 0.4 す しお
うすくち こしょう

たまねぎのみそしる

□ たまねぎ 25 □ にんじん 7
□ あじみな 10 △ あぶらあげ 3
だし みそ

28

△ **牛乳** **ごはん** 642kcal

○ **さばのかレーやき**

△ さば みりん 3
さけ 5 ○ かたくりこ 3
○ こまぎこ 3 ○ こめあぶら 2
こいくち カレーこ

しらあえ

□ ほうれんそう 15 □ にんじん 6
△ とうふ 30 ○ いりごま 0.7
○ ねりごま 1.6 ○ さとう 0.8
うすくち みそ

だいこんのみそしる

□ だいこん 30 △ あぶらあげ 8
□ ねぎ 6 だし みそ

しょうゆ・ 食塩 グループ	○…おもにエネルギーの もとになる食品	△…おもに体をつくる もとになる食品	□…おもに体の調子を整える もとになる食品
しょうゆ・ 食塩	しょうゆ・ 食塩	しょうゆ・ 食塩	しょうゆ・ 食塩

火 1

△ **牛乳** **ごはん** 620kcal

○ **うめぼし**
ラーメン

○ ちゅうかめん 90 △ ぶたにく 25
□ もやし 20 □ はくさい 25
□ ながねぎ 5 □ にんじん 5
□ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25
○ ごまあぶら 0.3 トウバンジャン

とんこつラーメンスープ ちゅうかだし

きりぼしだいこんのサラダ

□ きりぼしだいこん 3.7
□ きゅうり 15.41 □ にんじん 11.05
△ ツナ 5.2 ○ さとう 1.95
こいくち す

8

△ **牛乳** **ごはん** 604kcal

○ **かぼちゃひきにくフライ**

○ あげあぶら 4

キャロットラペ

□ キャベツ 10 □ きゅうり 7
□ にんじん 30 △ ツナ 8
□ レモン 1.3 ○ さとう 2.52
○ こめあぶら 0.63 こしょう
うすくち しお

ベーコンとレタスのスープ

△ ベーコン 10 □ レタス 10
□ たまねぎ 25 □ にんじん 8
コンソメ しお
こしょう



15

△ **牛乳** **ごはん** 611kcal

○ **えのきのつくだに**

えのきたけ 20 みりん 3.6
こいくち す

△ **いぞのかフライ**

○ あげあぶら 4

ちくぜんに

△ とりにく 20 □ にんじん 20
□ ごぼう 20 ○ こんにゃく 30
△ ちくわ 20 □ たけのこ 20
□ いんげん 5 □ しいたけ 0.7
○ こめあぶら 0.5 さけ 1.5
みりん 1 ○ さとう 2.5
○ ごまあぶら 0.3 だし こいくち



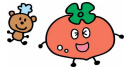
22

△ **牛乳** **カレーライス** 705kcal

○ こめ 90 △ ぎゅうにく 10
△ ぶたにく 15 □ たまねぎ 75
○ じゃがいも 50 □ にんじん 12
ワイン 2 □ にんにく 0.2
カレールウ こいくち
ウスターソース こしょう
コンソメ カレーこ

かきいりフルーツヨーグルトあえ

□ かき 20 □ バイン 20
□ ナタデココ 15 △ ヨーグルト 20



フルーツ給食

29

△ **牛乳** **わかめごはん** 555kcal

○ **からしあえ**

□ あじみな 15 □ もやし 25
○ はるさめ 3 ○ いりごま 1.1
からし こいくち

にくじゃが

○ じゃがいも 80 △ ぎゅうにく 10
△ ぶたにく 15 ○ こんにゃく 20
□ たまねぎ 70 □ にんじん 10
□ いんげん 10 ○ さとう 2.4
さけ 1.5 こいくち

しょうゆ・ 食塩 グループ	○…おもにエネルギーの もとになる食品	△…おもに体をつくる もとになる食品	□…おもに体の調子を整える もとになる食品
しょうゆ・ 食塩	しょうゆ・ 食塩	しょうゆ・ 食塩	しょうゆ・ 食塩

水 2

△ **牛乳** **ごはん** 579kcal

○ **はるさめのちゅうかサラダ**

□ きゅうり 20 ○ はるさめ 6
△ ささみフレーク 8 □ コーン 8
○ ごまあぶら 0.2 ○ さとう 1.5
す こいくち

ほいこーろー

△ ぶたにく 31.5 □ たまねぎ 21
□ にんにく 0.52 □ ピーマン 10.5
□ しいたけ 1.05 □ キャベツ 52.5
△ あつあげ 21 △ こうやどうふ 2.1
さけ 3.15 ○ さとう 1.26
○ かたくりこ 0.63 こしょう
テンメンジャン トウバンジャン
あかみそ こいくち

9

△ **牛乳** **ごはん** 655kcal

○ **ソーセージステーキ**

△ **キャベツのゆずふうみサラダ**

□ キャベツ 30 □ ほうれんそう 20
△ ツナ 7 □ ゆず 0.65
みりん 0.5 ○ さとう 1.5
こいくち

ポークビーンズ

△ ぶたにく 20 △ だいず 20
□ たまねぎ 30 □ にんじん 10
○ じゃがいも 30 □ トマト 20
□ にんにく 0.2 ○ さとう 1
コンソメ こしょう
ウスターソース こいくち
しお

16

△ **牛乳** **ごはん** 591kcal

○ **コッペパン**
やきそば

○ ちゅうかめん 78 △ ぶたにく 19.2
□ キャベツ 60 □ にんじん 12
△ ちくわ 12 さけ 1.2

もやしのごまドレッシングあえ

□ あおな 20 □ もやし 15
□ にんじん 8 △ ツナ 6.6
○ さとう 0.75 ○ すりごま 0.9
○ ねりごま 1.95 こいくち
す



23

△ **牛乳** **ごはん** 624kcal

○ **はるまき**

△ **ひじきサラダ**

△ ひじき 1.04 □ もやし 27.5
△ ささみフレーク 5.5 □ コーン 8.25
○ いりごま 0.33 ○ すりごま 0.22
○ さとう 0.88 ○ ごまあぶら 0.66
こいくち す

とりにくだんごやささいのスーフ

△ とりにくだんご 25 ○ こめあぶら 0.15
□ にんじん 10 □ もやし 15
□ はくさい 15 □ あじみな 10
○ ごまあぶら 0.5 こしょう
ちゅうかだし

30

△ **牛乳** **ごはん** 592kcal

○ **とりにくのおまずあんかけ**

△ とりにく 40 ○ かたくりこ 4.5
○ あげあぶら 4 □ たまねぎ 17
□ にんじん 10 □ ピーマン 5
○ こめあぶら 0.15 ○ さとう 2.92
○ かたくりこ 0.19 す しお
こいくち ケチャップ

もやしのナムル

□ にんじん 10 □ もやし 25
△ わかめ 1 ○ いりごま 0.6
○ さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.3
す こいくち

えのきたけのみそしる

□ えのきたけ 8 △ あぶらあげ 5
□ たまねぎ 22 □ にんじん 10
□ ねぎ 5 みそ だし

しょうゆ・ 食塩 グループ	○…おもにエネルギーの もとになる食品	△…おもに体をつくる もとになる食品	□…おもに体の調子を整える もとになる食品
しょうゆ・ 食塩	しょうゆ・ 食塩	しょうゆ・ 食塩	しょうゆ・ 食塩

木 3

△ **牛乳** **ごはん** 588kcal

○ **サーモンフライ**

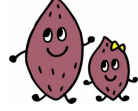
○ あげあぶら 4

さつまいもサラダ

○ さつまいも 32 □ たまねぎ 15
△ ロースハム 5 す しお
こしょう マヨネーズ

ふとえのきのすましじる

△ わかめ 0.5 ○ ふ 2
□ えのきたけ 10 □ ねぎ 2
みりん 0.76 だし
うすくち



10

△ **牛乳** **ねぎしおぶたどん** 565kcal

○ こめ 75 △ ぶたにく 50
□ ながねぎ 17 ○ ごまあぶら 1.7
□ もやし 30 □ キャベツ 20
□ にんじん 8 □ にんにく 0.8
□ レモン 0.85 さけ 0.41
しお ○ いりごま 0.5
こしょう

ジャガイモのシャキシャキサラダ

○ じゃがいも 40 □ きゅうり 10
□ にんじん 4 ○ すりごま 0.8
○ こめあぶら 2.4 ○ さとう 1.2
す しお こしょう

めのあいごてーゼリー



17

△ **牛乳** **ごはん** 636kcal

△ **あまずにくだんご 2こ**

ごぼうとれんこんのマヨおかかあえ

□ ごぼう 20 □ れんこん 15
□ にんじん 8 □ コーン 7
△ かつおぶし 0.75 ○ すりごま 0.65
こいくち マヨネーズ

ちゅうかのコーンスーフ

□ コーン 12 □ クリームコーン 45
□ たまねぎ 30 □ もやし 12
△ とりにく 14 ○ こめあぶら 0.3
□ ちんげんさい 15 ○ かたくりこ 0.95
こいくち しお
ちゅうかだし

24

△ **牛乳** **ごはん** 559kcal

○ **あじかつおふりかけ**
うめずあえ

□ キャベツ 20 □ もやし 20
□ にんじん 10 うめず 2
○ さとう 1.8 うすくち
さけ 0.6 こいくち

あつあげとやさいのうまに

△ あつあげ 40 △ とりにく 30
○ さといも 15 □ にんじん 20
□ たまねぎ 40 □ いんげん 5
□ しいたけ 1 ○ さとう 2
みりん 1 だし
こいくち

31

△ **牛乳** **チャーハン** 555kcal

○ こめ 75 ○ おしむぎ 8
○ こめあぶら 0.5 △ ぶたにく 25
□ たまねぎ 40 □ にんじん 10
□ ねぎ 6 △ こうやどうふ 3
さけ 0.6 こいくち
しお こしょう ちゅうかだし

もずくスープ

△ とりにく 13 ○ こめあぶら 0.15
△ もずく 9 □ はくさい 23
□ えのきたけ 5 □ にんじん 6
□ しょうが 0.45 ○ ごまあぶら 0.27
ちゅうかだし ガラスープ
しお こしょう うすくち

○ **パンフキンパバロア**



しょうゆ・ 食塩 グループ	○…おもにエネルギーの もとになる食品	△…おもに体をつくる もとになる食品	□…おもに体の調子を整える もとになる食品
しょうゆ・ 食塩	しょうゆ・ 食塩	しょうゆ・ 食塩	しょうゆ・ 食塩

金 4

△ **牛乳** **ごはん** 550kcal

○ **ぶたにくのしょうがやき**

△ ぶたにく 60 さけ 3
□ たまねぎ 70 □ しょうが 1.5
○ さとう 0.8 こいくち

キャベツのしおこんぶあえ

□ キャベツ 45 □ にんじん 4
○ いりごま 0.5 △ しおこんぶ 1.3

とうふとこまつなのみそしる

△ とうふ 20 □ こまつな 10
□ にんじん 5 △ あぶらあげ 4
みそ だし



11

△ **牛乳** **ごはん** 596kcal

○ **にしゅうまい2こ**
マーボーナス

△ ぶたひきにく 16.5 □ しょうが 0.44
□ にんにく 0.44 □ しいたけ 0.77
□ たけのこ 5.5 □ ニラ 5.5
□ たまねぎ 22 □ なす 38.5
○ こめあぶら 0.58 ○ さとう 1.32
こいくち ○ かたくりこ 0.22
トウバンジャン あかみそ

ごもくスープ

△ ぶたにく 10 □ エリンギ 5
□ たまねぎ 20 □ にんじん 10
□ こまつな 8 □ もやし 10
ちゅうかだし ガラスープ
うすくち こしょう

18

△ **牛乳** **ぎゅうにくとごぼうのおすし** 613kcal

○ こめ 70 ○ さとう 6.5
△ ぎゅうにく 13 △ ぶたにく 14
□ えだまめ 10 □ ごぼう 20
□ にんじん 5 □ しょうが 1
○ いりごま 2 ○ さとう 3
さけ 2.5 こいくち
す しお

△ **あけたごやき**

○ あげあぶら 3.5

かきたまじる

□ ねぎ 5 □ あじみな 20
△ たまご 30 ○ かたくりこ 0.47
みりん 0.47 うすくち だし

25

△ **牛乳** **さつまいもごはん** 556kcal

○ こめ 65 ○ さつまいも 25
さけ 1.5 しお

△ **ささみカツ**

○ あげあぶら 4

きんぴらごぼう

△ ぶたにく 8 □ にんじん 8
□ ごぼう 20 ○ こんにゃく 15
□ いんげん 5 △ ちくわ 5
○ さとう 2 みりん 0.3
さけ 0.8 こいくち

わかめのみそしる

△ わかめ 0.8 □ たまねぎ 20
□ しめじ 7 □ えのきたけ 7
だし みそ



わかやまけんのうめの
しゅうかくはにほんいち！
みなべ・たなべちいきを
ちゅうしんにさいばいされ
ています。
なんこううめは、わかや
まけんをだいひょうとする
うめのひんしゅだよ。
わかやまけんさんのう
めぼしをひとくちでもいい
のであじわってみてくだ
さいね！
あらたなはっけんがあり
ますように！

