



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！



月 6		火 7		水 8		木 9		金 10	
△ 牛乳 とにとごぼうのまぜごはん 553kcal ○ こめ 70 △ とりにく 25 □ にんじん 8 □ しいたけ 0.5 ○ さとう 1.2 さけ 2 こいくち すじょうゆあえ □ きゅうり 35 □ えのきたけ 8 ○ さとう 0.14 おつまみじる ○ かぼちゃもち 22 □ ねぎ 3 △ あぶらあげ 4 みりん 0.57 おつまみゼリー みかんとレモンかじゅうりゼリー		△ 牛乳 ごはん 梅干し あまずにくだんご 2こ おひたし 553kcal □ ほうれんそう 25 □ にんじん 3 こいくち わかめのみそじる □ たまねぎ 30 △ わかめ 0.4 △ あぶらあげ 3 「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。		△ 牛乳 ごはん とうにゅうコロケ さつま芋サラダ 700kcal ○ あげあぶら 5 ○ さつま芋 32 △ ロースハム 5 こしょう ポークビーンズ △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 30 □ じゃがいも 30 □ にんにく 0.2 コンソメ ウスターソース		△ 牛乳 ごはん ぶたにくとごぼうのあまからに 559kcal △ ぶたにく 20 □ しょうが 1 □ たまねぎ 45 □ きりぼしだいこん 3 ○ こんにやく 20 ○ さとう 1.5 みりん 3 ちゅうかふうツナポテト ○ じゃがいも 25 □ きゅうり 8 △ ツナ 10 ○ ごまあぶら 0.5 うすくち たまねぎのみそじる □ あおな 20 □ にんじん 5 だし		△ 牛乳 ごはん サーモンフライ ほうれんどうとちやしのごまあえ 558kcal ○ あげあぶら 1 □ ほうれんそう 25 △ あぶらあげ 5 ○ さとう 0.9 かきたまじる □ ねぎ 5 △ たまご 30 みりん 0.47	
13		14		15		16		17	
スポーツのひ 体をうごかさう スポーツの秋		△ 牛乳 げんりょうごはん ラーメン 607kcal ○ ちゅうかめん 90 □ もやし 20 □ ながねぎ 5 □ しょうが 0.31 ○ ごまあぶら 0.27 とんこつラーメンスープ ちゅうかだし バンバンジーサラダ △ ささみフレーク 5 □ コーン 5 ○ いりごま 1 ○ ごまあぶら 0.4		△ 牛乳 ごはん えのきのつくだに 620kcal □ えのきたけ 20 こいくち △ しおこうじしたてのチキンカツ じゃがいものどぼろに ○ じゃがいも 80 □ たまねぎ 70 ○ こんにやく 20 □ しょうが 0.5 ○ さとう 2.4 こいくち		△ 牛乳 まーぼーあつあげどん 639kcal ○ こめ 75 △ ぶたひきにく 20 □ にんにく 0.1 □ ねぎ 10 □ なす 30 ○ さとう 1.5 こいくち トウバンジャン キャロットラペ □ キャベツ 10 □ にんじん 30 □ レモン 1.3 ○ こめあぶら 0.63 うすくち		△ 牛乳 ごはん ホキのかんきつしょうゆやき 550kcal △ ホキ ○ さとう 2.5 ひじきのために △ ぶたにく 5 △ だいず 8 ○ こんにやく 10 □ にんじん 5 ○ さとう 1.7 みりん 0.5 だいにとあぶらあげのみそじる □ だいこん 30 □ ねぎ 6	
20		21		22		23		24	
△ 牛乳 ゆかりごはん ごぼうとれんこんのサラダ 566kcal □ ごぼう 21 □ にんじん 7 △ ロースハム 4 ○ ねりごま 0.6 マヨネーズ こうやどうふのもの △ こうやどうふ 6 □ にんじん 6 ○ じゃがいも 36 ○ さとう 2 うすくち		△ 牛乳 カレーライス 699kcal ○ こめ 90 □ たまねぎ 75 □ にんじん 12 □ にんにく 0.2 ウスターソース コンソメ かきいフルーツヨーグルトあえ □ みかん 20 □ かき 20 ナタデココ 15		△ 牛乳 コッペパン ポロニアハム ペンのポロネーゼ 569kcal ○ ペンネ 16 □ たまねぎ 14 □ にんにく 0.09 ○ オリーブオイル 0.3 ケチャップ キャベツのスーフ □ キャベツ 30 □ にんじん 5 △ チキンウインナー 10		△ 牛乳 ごはん いどのかフライ 561kcal ○ あげあぶら 4 □ キャベツ 24 □ にんじん 7 みりん 1.5 こいくち にくすい △ ぶたにく 10 □ だいこん 10 □ たまねぎ 20 □ ねぎ 5 うすくち		△ 牛乳 ごはん ていやくハンバーグ 590kcal △ ハンバーグ みりん 1 こいくち しらあえ □ ほうれんそう 15 △ とうふ 30 ○ ねりごま 1.6 うすくち なめこのみそじる □ なめこ 12 □ だいこん 22 □ ながねぎ 5	
27		28		29		30		31	
ふいかえきゅうじつ		△ 牛乳 ごはん ごもくたまごやき チーズ 584kcal △ ぶたにく 10 □ にんじん 10 □ たまねぎ 14 □ しょうが 0.2 さけ 1 ○ ごまあぶら 0.2 こいくち コーン 12 □ たまねぎ 30 △ とりにく 14 ○ かたくりこ 0.95 こいくち		△ 牛乳 こうやどうふでたんたんライス 609kcal ○ こめ 75 △ こうやどうふ 6 □ にんじん 25 □ しょうが 0.2 さけ 1.05 ○ かたくりこ 1.5 しお みそ トウバンジャン ちゅうかだし せんいたっぷりサラダ △ わかめ 0.85 □ にんじん 4.25 ○ さとう 2.29 こいくち		△ 牛乳 ごはん コーンとりにくのおとしあげ 570kcal △ とりにく 30 □ コーン 23 ○ かたくりこ 3 しお ひじきサラダ △ ひじき 1.04 △ ツナ 5.5 ○ いりごま 0.33 ○ さとう 0.88 こいくち ふのすましじる ○ ふ 2 □ ほうれんそう 5 みりん 0.76		△ 牛乳 チキンライス 550kcal ○ こめ 70 □ たまねぎ 35 □ いんげん 5 ケチャップ こしょう ウスターソース あきやさいのスーフ △ ぶたにく 8 □ たまねぎ 20 □ しめじ 3 ○ パンズキンババロア △ とりにく 30 □ にんじん 10 ○ こめあぶら 0.5 しお ケチャップ コンソメ □ かぼちゃ 25 □ あおな 10 コンソメ こしょう	

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 食品 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
えいようそ 栄養素	たんぱくひぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むぎしつ 無機質 (カルシウム)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。