



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いりゼリー		△ 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 わかめのみとしる □ 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 たまねぎのみとしる □ 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 あおな 20 かたくりこ 0.47 うすくち だし 10/10 めのあいごデー	
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 パンバンジーサラダ △ ささみフランク 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 ひじきのいために △ 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 だいにんとあぶらあげのみとしる □ 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 いぞのかフライ 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 なめこのみとしる □ 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 ○ パンズキンバロア	

＜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	たんぱくひつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 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。