





月	火	水	木	金								
1	2	3	4	5								
<p>△ 牛乳 614kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>せとふうみふりかけ</p> <p>とふのこのにもの</p> <p>△ とふのこ 15 △ とりにく 15</p> <p>□ はくさい 50 □ だいこん 25</p> <p>□ にんじん 10 □ ねぎ 5</p> <p>△ あぶらあげ 5 さけ 0.7</p> <p>○ さとう 2.5 こいくち</p> <p>みりん 0.7 だし</p> <p>やさいのツナあえ</p> <p>□ キャベツ 28 □ きゅうり 18</p> <p>□ にんじん 2.8 △ ツナ 9</p> <p>○ さとう 1.8 こいくち</p> <p>す うすくち</p>	<p>△ 牛乳 622kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ あげたこやき</p> <p>○ あげあぶら 3.5</p> <p>パンバンジーサラダ</p> <p>△ ささみフレーク 5 □ にんじん 5</p> <p>□ コーン 5 す □ キャベツ 20</p> <p>○ ごま 1 ごまあぶら0.4 ○ さとう 0.7 こいくち</p> <p>はっほうさい</p> <p>△ ぶたにく 30 △ あつあげ 15</p> <p>□ もやし 20 □ ねぎ 5</p> <p>□ にんじん 10 □ はくさい 85</p> <p>□ たまねぎ 34 □ たけのこ 10</p> <p>□ しいたけ 1 こしょう さけ 1.2 ちゅうかだし</p> <p>○ かたくりこ 1.6 ○ ごまあぶら 0.37</p>	<p>ぶんか ひ</p> <p>文化の日</p> 	<p>△ 牛乳 549kcal</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>○ こめ 65 ○ さつまいも 25</p> <p>さけ 2 しお</p> <p>しろみざかなのていやき</p> <p>△ シイラ ○ さとう 3</p> <p>さけ 1 こいくち みりん 3</p> <p>うめずあえ</p> <p>□ キャベツ 20 □ もやし 20</p> <p>□ にんじん 10 うめず 2</p> <p>○ さとう 1.8 うすくち</p> <p>ごんさいじる</p> <p>□ だいこん 30 □ ごぼう 8</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ にんじん 5</p> <p>□ あじみな 8 だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 587kcal</p> <p>おやこどん</p> <p>○ こめ 80 △ とりにく 22</p> <p>□ たまねぎ 100 □ にんじん 10</p> <p>△ かまぼこ 10 □ ねぎ 5</p> <p>△ たまご 30 さけ 1.3</p> <p>みりん 1.3 ○ さとう 1.82</p> <p>○ かたくりこ 0.4 うすくち</p> <p>こいくち</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□ キャベツ 34 □ きゅうり 10</p> <p>□ こまつな 4 □ きざみたくあん 6</p> <p>△ しおこんぶ 1 △ かつおぶし 0.5</p>								
8	9	10	11	12								
<p>△ 牛乳 689kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○ こめ 90 △ ぎゅうにく 8</p> <p>△ ぶたにく 12 □ たまねぎ 75</p> <p>○ じゃがいも 50 □ にんじん 12</p> <p>ワイン 2 □ にんにく 0.2</p> <p>カレールウ こいくち</p> <p>ウスター こしょう</p> <p>コンソメ カレーこ</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>△ 6くきわかめ 5 △ かいそう 0.48</p> <p>□ きゅうり 24 ○ こんにやく 14</p> <p>□ コーン 5 ○ さとう 1.43</p> <p>○ こめあぶら 0.48 こしょう</p> <p>こいくち す</p>	<p>△ 牛乳 625kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグデミグラスソース</p> <p>△ ハンバーグ □ たまねぎ 21</p> <p>□ トマト 2.8 ○ さとう 0.29</p> <p>デミグラスソース ウスター ケチャップ</p> <p>きりぼしだいこんのすのもの</p> <p>□ きりぼしだいこん 1.5 □ きゅうり 30</p> <p>△ わかめ 0.7 ○ ごま 1</p> <p>△ ちりめんじゃこ 2 す</p> <p>○ さとう 2 うすくち</p> <p>とうふとあじみなのみそじる</p> <p>△ とうふ 20 □ あじみな 10</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ たまねぎ 25</p> <p>□ にんじん 5 だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 621kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>ぎゅうにくコロケ</p> <p>○ あげあぶら 7</p> <p>フロッキーのサラダ</p> <p>□ ブロッコリー 20 □ キャベツ 22</p> <p>△ ツナ 6 □ コーン 4</p> <p>□ レモン 1.4 ○ さとう 1.28</p> <p>す うすくち</p> <p>しお</p> <p>やさいスープ</p> <p>△ ウインナー 10</p> <p>□ にんじん 10 □ たまねぎ 20</p> <p>□ だいこん 15 □ ちんげんさい 15</p> <p>コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 596kcal</p> <p>チャーハン</p> <p>○ こめ 75 ○ おしむぎ 8</p> <p>○ こめあぶら 0.5 △ ぶたにく 25</p> <p>□ たまねぎ 40 □ にんじん 10</p> <p>□ ねぎ 6 △ だいたいす 3</p> <p>さけ 0.6 こいくち</p> <p>しお こしょう</p> <p>ちゅうかだし</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>△ ワンタン 15 □ ちんげんさい 7</p> <p>□ もやし 8 □ ニラ 5</p> <p>□ たまねぎ 15 こしょう</p> <p>ちゅうかだし</p> <p>みかんゼリー</p>	<p>△ 牛乳 737kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>メンチカツ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>サワーキャベツ</p> <p>□ キャベツ 29 □ きゅうり 10</p> <p>□ コーン 10 ○ さとう 1.28</p> <p>○ ごま 1.28 しお す うすくち</p> <p>ちくぜんに</p> <p>△ とりにく 20 □ にんじん 20</p> <p>□ ごぼう 20 ○ こんにやく 30</p> <p>△ ちくわ 20 □ だいこん 20</p> <p>□ いんげん 5 □ しいたけ 0.7</p> <p>○ こめあぶら 0.5 さけ 1.5 こいくち</p> <p>みりん 1 だし ○ さとう 2.5</p>								
15	16	17	18	19								
<p>△ 牛乳 658kcal</p> <p>ぞぼろどん</p> <p>○ こめ 75 △ とりにく 50</p> <p>△ ぶたひきにく 25 □ にんじん 20</p> <p>□ いんげん 15 □ しょうが 1.3</p> <p>○ さとう 5.5 みりん 0.8</p> <p>さけ 2 こいくち</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>□ ほうれんそう 20 □ はくさい 25</p> <p>△ あぶらあげ 5 ○ さとう 0.9</p> <p>○ ごま 1 こいくち</p> 	<p>△ 牛乳 581kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>とりにくとだいこんのピリからに</p> <p>△ とりにく 25 □ だいこん 62</p> <p>△ あつあげ 17 □ にんじん 20</p> <p>□ いんげん 3 ○ さとも 20</p> <p>○ こんにやく 27 △ ひらてん 8</p> <p>○ さとう 2.2 さけ 1.31</p> <p>○ ごまあぶら 0.33 うすくち</p> <p>こいくち みそ</p> <p>コチュジャン だし</p> <p>ツナのぼんずあえ</p> <p>□ あじみな 5 □ ツナ 12</p> <p>□ きゅうり 25 □ たまねぎ 13</p> <p>□ えのきたけ 4 ぼんず</p>	<p>△ 牛乳 562kcal</p> <p>ちらしずし</p> <p>○ こめ 65 ○ さとう 6.5</p> <p>△ たまご 15 □ にんじん 10</p> <p>□ しいたけ 1 △ あぶらあげ 3</p> <p>□ たけのこ 10 △ こうやどうふ 4</p> <p>△ かまぼこ 10 さけ 0.8</p> <p>○ さとう 3 みりん 1.2</p> <p>す うすくち しお だし</p> <p>あじつねのり</p> <p>さわにわん</p> <p>△ とうふ 20 □ だいこん 20</p> <p>□ みずな 10 □ にんじん 9</p> <p>□ ごぼう 5 △ あぶらあげ 3</p> <p>みりん 0.8 うすくち だし</p> <p>みかん わかやまけんからいただきます</p>	<p>△ 牛乳 667kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>△ ささみ ○ あげあぶら 6</p> <p>○ かたくりこ 6.5 ○ さとう 5</p> <p>さけ 5 コチュジャン</p> <p>しお こいくち ケチャップ</p> <p>かみかみあえ</p> <p>△ イカ 14 □ きりぼしだいこん 1.9</p> <p>かんてん 0.3 □ きゅうり 10</p> <p>□ キャベツ 15 □ レモン 0.9</p> <p>○ さとう 1.9 ○ こめあぶら 0.39</p> <p>す うすくち</p> <p>はくさいのみそじる</p> <p>□ はくさい 20 □ たまねぎ 18</p> <p>□ にんじん 5 □ あじみな 8 だし</p> <p>○ ふ 0.8 みそ △ あぶらあげ 3</p>	<p>△ 牛乳 613kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>やきさばのみそだれかけ</p> <p>△ さば ○ さとう 3.1</p> <p>みりん 0.56 さけ 1.82</p> <p>□ ゆず 0.4 みそ</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>□ キャベツ 40 □ きゅうり 9</p> <p>△ しおこんぶ 1.27 △ かつおぶし 0.98</p> <p>けんちんじる</p> <p>□ にんじん 10 □ ごぼう 10</p> <p>○ さとも 19 ○ こんにやく 20</p> <p>□ だいこん 35 みりん 1.5</p> <p>さけ 0.7 ○ ごまあぶら 0.4</p> <p>こいくち うすくち</p> <p>だし</p>								
22	23	24	25	26								
<p>△ 牛乳 641kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>コーンととりにくのおとしあけ</p> <p>△ とりにく 30 さけ 1</p> <p>□ コーン 23 ○ こむぎこ 5</p> <p>○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 4</p> <p>しお こしょう</p> <p>あんかけうどん</p> <p>○ うどん 50 △ かまぼこ 8</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ はくさい 22</p> <p>□ たまねぎ 10 □ しいたけ 0.3</p> <p>□ ねぎ 4 □ しょうが 0.45</p> <p>さけ 0.4 みりん 2</p> <p>○ かたくり粉 2.35 うすくち</p> <p>こいくち だし</p>	<p>きんろうかんしゃ ひ</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>△ 牛乳 683kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>フラウンシチュー</p> <p>△ ぶたにく 15 ○ じゃがいも 45</p> <p>□ たまねぎ 50 □ にんじん 12</p> <p>△ だいたい 10 □ トマト 10</p> <p>ワイン 1.2 こしょう</p> <p>シチュールウ ウスター</p> <p>ケチャップ コンソメ</p> <p>とんかつソース</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>マカロニ 8</p> <p>□ きゅうり 20 □ キャベツ 15</p> <p>△ ロースハム 8 ○ さとう 0.7</p> <p>す しお</p> <p>こしょう マヨネーズ</p> <p>りんご</p>	<p>△ 牛乳 608kcal</p> <p>ひじきごはん</p> <p>○ こめ 70 △ とりにく 20</p> <p>△ ひじき 2 □ にんじん 10</p> <p>○ こんにやく 7 □ いんげん 4</p> <p>△ たまご 10 さけ 0.8</p> <p>みりん 1.2 ○ さとう 3</p> <p>こいくち うすくち だし</p> <p>ポロニアハム</p> <p>あじみなのおかかあえ</p> <p>□ あじみな 12 □ もやし 30</p> <p>□ にんじん 8 ○ さとう 1</p> <p>△ かつおぶし 0.8 うすくち</p> <p>じゃがもちスープ</p> <p>○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4</p> <p>○ こんにやく 10 □ だいこん 25</p> <p>□ ちんげんさい 11 さけ 1.5</p> <p>みりん 0.6 だし こいくち うすくち</p>	<p>△ 牛乳 580kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>アジフライ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>こふきいも</p> <p>○ じゃがいも 50 △ あおりのり 0.12</p> <p>しお</p> <p>だいこんとわかめのみそじる</p> <p>□ だいこん 30 □ にんじん 5</p> <p>△ とうふ 20 △ わかめ 0.4</p> <p>みそ だし</p> 								
29	30	<p>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>しょうひん 食品 グループ</p> </td> <td> <p>○..おもにエネルギーのもとになる食品</p> </td> <td> <p>△..おもに体をつくるもとになる食品</p> </td> <td> <p>□..おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>えいようそ 栄養素</p> </td> <td> <p>たんぱく質 炭水化物</p> </td> <td> <p>しじつ 脂質</p> </td> <td> <p>たんぱく質 しじつ 無機質 (カルシウム)</p> </td> </tr> </table>			<p>しょうひん 食品 グループ</p>	<p>○..おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p>△..おもに体をつくるもとになる食品</p>	<p>□..おもに体の調子を整えるもとになる食品</p>	<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p>	<p>しじつ 脂質</p>	<p>たんぱく質 しじつ 無機質 (カルシウム)</p>
<p>しょうひん 食品 グループ</p>	<p>○..おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p>△..おもに体をつくるもとになる食品</p>	<p>□..おもに体の調子を整えるもとになる食品</p>									
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p>	<p>しじつ 脂質</p>	<p>たんぱく質 しじつ 無機質 (カルシウム)</p>									
<p>△ 牛乳 699kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ぎょうざ(2こ)</p> <p>はるさめのちゅうかサラダ</p> <p>□ きゅうり 19 ○ はるさめ 5.7</p> <p>△ ささみフレーク 7.6 □ コーン 7.6</p> <p>○ ごまあぶら 0.19 す ○ さとう 1.43 こいくち</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>△ とうふ 100 △ ぶたひきにく 20</p> <p>□ しょうが 0.5 □ にんにく 0.1</p> <p>□ たまねぎ 40 □ ねぎ 10</p> <p>□ しいたけ 0.6 □ たけのこ 10</p> <p>□ ニラ 7 さけ 1</p> <p>○ さとう 2 ○ かたくりこ 0.8</p> <p>こいくち あかみそ トウバンジャン</p>	<p>△ 牛乳 608kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>とんかつ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>ソース(こぶくろ)</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 40 □ きゅうり 4</p> <p>□ にんじん 5 ○ オリーブオイル 0.2</p> <p>○ さとう 1.35 しお</p> <p>す うすくち</p> <p>こしょう</p> <p>さつまいものみそじる</p> <p>○ さつまいも 30 □ たまねぎ 23</p> <p>□ えのきたけ 7 □ ねぎ 3</p> <p>みそ だし</p>	<p>11月22日は、</p> <p>わかやまけんの「ふるさとたんじょうび」です。</p> <p>わかやまけんがたんじょうしてことして150ねんをむかえます。</p> <p>めいじ4ねん、わかやま・たなべ・しんぐうのきしゅう3けんがひとつになり、わかやまけんがたんじょうしました。</p>										
				<p>☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。</p>								