

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。

火 1	
△ 牛乳	620kcal
○ ごはん	
□ 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 3.7	
△ ツナ 5.2	○ さとう 1.95
こいくち	す

水 2	
△ 牛乳	579kcal
○ ごはん	
□ 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
ほかにーろー	
△ 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

木 3	
△ 牛乳	588kcal
○ ごはん	
△ 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	

金 4	
△ 牛乳	550kcal
○ ごはん	
△ 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
キャベツのしほこんぶあえ	
□ キャベツ 45	□ にんじん 4
○ いりごま 0.5	△ しほこんぶ 1.3
とうふとこまつなのみぞしる	
△ とうふ 20	□ こまつな 10
□ にんじん 5	△ あぶらあげ 4
みそ	だし

7	
△ 牛乳	539kcal
○ たきこみごはん	
○ 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	
△ おぎいたまごやき	
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

8	
△ 牛乳	604kcal
○ ごはん	
△ 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	

9	
△ 牛乳	655kcal
○ ごはん	
△ 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	

10	
△ 牛乳	565kcal
○ ねぎしおぶたどん	
○ 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
○ めのあいごデザート	

11	
△ 牛乳	596kcal
○ ごはん	
△ にくしょうまい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

14	
スポーツのひ	

15	
△ 牛乳	611kcal
○ ごはん	
□ えのきのつくだに	
えのきたけ 20	みりん 3.6
こいくち	す
△ いそのかフライ	
○ 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	○ こんにやく 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

16	
△ 牛乳	591kcal
○ コッパパン	
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	

17	
△ 牛乳	636kcal
○ ごはん	
△ あまずにくだんご 2こ	
ごぼうとれんこんのマヨあかあえ	
□ 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
ちゅうかのコンソメスープ	
□ 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	

18	
△ 牛乳	613kcal
○ ぎゅうにくとごぼうのおすし	
○ 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
△ あげたこやき	
○ 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

21	
△ 牛乳	589kcal
○ ごはん	
△ 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
たまねぎのみぞしる	
□ 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

22	
△ 牛乳	705kcal
○ カレーライス	
○ 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	
□ みかん 20	□ バイン 20
□ かき 20	○ さとう 2
ナタデココ 15	△ ヨーグルト 20

23	
△ 牛乳	624kcal
○ ごはん	
△ はるまき	
○ あげあぶら 5	
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しのスープ	
△ 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	

24	
△ 牛乳	559kcal
○ ごはん	
△ 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
あつあげとやさしのうまに	
△ 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	
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	

25	
△ 牛乳	556kcal
○ さつまいもごはん	
○ 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	○ こんにやく 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
わかめのみぞしる	
△ わかめ 0.8	□ たまねぎ 20
□ しめじ 7	□ えのきたけ 7
だし	みそ

28	
△ 牛乳	642kcal
○ ごはん	
△ さばのカレーやき	
△ さば 5	みりん 3
○ こむぎこ 3	○ かたくりこ 3
こいくち	○ こめあぶら 2
からし	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
だいこんのみぞしる	
□ だいこん 30	△ あぶらあげ 8
□ ねぎ 6	だし
みそ	

29	
△ 牛乳	555kcal
○ わかめごはん	
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	○ こんにやく 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

30	
△ 牛乳	592kcal
○ ごはん	
△ とりにくのあまずあんかけ	
△ 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
えのきたけのみぞしる	
□ 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

31	
△ 牛乳	555kcal
○ チャーハン	
○ 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	

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!

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

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	たんぱく質	たんぱく質	ビタミン
えいようそ 炭水化物			