
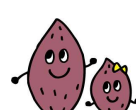









<p>10がつ1たち (かようび)</p> <p>「うめぼしでげんき!! キャンペーン」があり、 わかやまけんから「うめぼし」を いただきました。</p> 	<p>火 1</p>	<p>水 2</p>	<p>木 3</p>	<p>金 4</p>
	<p>△牛乳 620kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>□ うめぼし</p> <p>△ ラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん 90 △ ぶたにく 25 □ もやし 20 □ はくさい 25 □ ながねぎ 5 □ にんじん 5 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.3 トウバンジャン</p> <p>とんこつラーメンスープ ちゅうかだし</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>□ 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</p>	<p>△牛乳 579kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ はるさめのちゅうかサラダ</p> <p>□ 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</p> <p>ほいじーろー</p> <p>△ 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 △ こうやどろふ 2.1 さけ 3.15 ○ さとう 1.26 ○ かたくりこ 0.63 こしよ テンメンジャン トウバンジャン あかみそ こいくち</p>	<p>△牛乳 588kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ サーモンフライ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>○ さつまいも 32 □ たまねぎ 15 △ ロースハム 5 す しお こしよ マヨネーズ</p> <p>ふとえのきのすましじる</p> <p>△ 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</p> 	<p>△牛乳 550kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>△ ぶたにくのしょうがやき</p> <p>△ 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</p> <p>キャベツのしほこんぶあえ</p> <p>□ キャベツ 45 □ にんじん 4 ○ いろごま 0.5 △ しほこんぶ 1.3</p> <p>とうふとこまつなのみぞしる</p> <p>△ とうふ 20 □ こまつな 10 □ にんじん 5 △ あぶらあげ 4 みそ だし</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>				

7	8	9	10	11
<p>△牛乳 539kcal</p> <p>○ たきこみごはん</p> <p>○ 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</p> <p>△ おぎいたまごやき</p> <p>きゅうりのおかかあえ</p> <p>□ 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</p> <p>さつまじる</p> <p>△ 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</p>	<p>△牛乳 604kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ かぼちゃひきにくフライ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>キャロットラペ</p> <p>□ 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 こしよ うすくち しお</p> <p>ベーコンとレタスのスープ</p> <p>△ 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 こしよ</p> 	<p>△牛乳 655kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ソーセージステーキ</p> <p>キャベツのゆずふうみサラダ</p> <p>□ 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</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>△ 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 こしよ ウスターソース こいくち しお</p>	<p>△牛乳 565kcal</p> <p>○ ねぎしおぶたどん</p> <p>○ 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 ○ いろごま 0.5 こしよ</p> <p>ジャガイモのシャキシャキサラダ</p> <p>○ 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 こしよ ○ めのあいごデザート</p> 	<p>△牛乳 596kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ にくしょうまい2こ</p> <p>マーボナス</p> <p>△ 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</p> <p>ごもくスープ</p> <p>△ 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 こしよ</p>

14	15	16	17	18
<p style="text-align: center;">スポーツのひ</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">体をうごかさそう</p>  <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">スポーツの秋</p>	<p>△牛乳 611kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>□ えのきのつくだに</p> <p>えのきたけ 20 みりん 3.6 こいくち す</p> <p>△ いそのかフライ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>ちくぜんに</p> <p>△ 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</p> 	<p>△牛乳 591kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>やきそば</p> <p>○ 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</p> <p>もやしのごまドレッシングあえ</p> <p>□ 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</p> 	<p>△牛乳 636kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ あまずにくだんご 2こ</p> <p>ごぼうとれんこんのマヨあかあえ</p> <p>□ 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</p> <p>ちゅうかのコーンスープ</p> <p>□ 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</p>	<p>△牛乳 613kcal</p> <p>○ ぎゅうにくとごぼうのおすし</p> <p>○ 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 ○ いろごま 2 ○ さとう 3 さけ 2.5 こいくち す しお</p> <p>△ あげたこやき</p> <p>○ あげあぶら 3.5</p> <p>かきたまじる</p> <p>□ 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</p>

21	22	23	24	25
<p>△牛乳 589kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ハンバーグわふうきのごソース</p> <p>△ 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</p> <p>○ かたくりこ 0.55</p> <p>だいこんツナサラダ</p> <p>□ 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 こしよ</p> <p>たまねぎのみぞしる</p> <p>□ 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</p>	<p>△牛乳 705kcal</p> <p>○ カレーライス</p> <p>○ 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 こしよ コンソメ カレーこ</p> <p>かきいりフルーツヨーグルトあえ</p> <p>□ 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</p>  <p>フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 624kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ はるまき</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>△ ひじき 1.04 □ もやし 27.5 △ ささみフレーク 5.5 □ コーン 8.25 ○ いろごま 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</p> <p>とりにくだんごやさしいのスーフ</p> <p>△ 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 こしよ ちゅうかだし</p>	<p>△牛乳 559kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ あじかつおふりかけ</p> <p>うめずあえ</p> <p>□ 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 こいくち</p> <p>あつあげとやさしいのうまに</p> <p>△ 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</p>	<p>△牛乳 556kcal</p> <p>○ さつまいもごはん</p> <p>○ こめ 65 ○ さつまいも 25 さけ 1.5 しお</p> <p>△ ささみカツ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ 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</p> <p>わかめのみぞしる</p> <p>△ わかめ 0.8 □ たまねぎ 20 □ しめじ 7 □ えのきたけ 7 だし みそ</p> 

28	29	30	31	<p>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!</p> 								
<p>△牛乳 642kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ さばのカレーやき</p> <p>△ さば みりん 3 さけ 5 ○ かたくりこ 3 ○ こむぎこ 3 ○ こめあぶら 2 こいくち カレーこ</p> <p>しらあえ</p> <p>□ ほうれんそう 15 □ にんじん 6 △ とうふ 30 ○ いろごま 0.7 ○ ねりごま 1.6 ○ さとう 0.8 うすくち みそ</p> <p>だいこんのみぞしる</p> <p>□ だいこん 30 △ あぶらあげ 8 □ ねぎ 6 だし みそ</p>	<p>△牛乳 555kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>からしあえ</p> <p>□ あじみな 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ いろごま 1.1 からし こいくち</p> <p>にくじゃが</p> <p>○ 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</p>	<p>△牛乳 592kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ とりにくのあまずあんかけ</p> <p>△ 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</p> <p>もやしのナムル</p> <p>□ にんじん 10 □ もやし 25 △ わかめ 1 ○ いろごま 0.6 ○ さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.3 す こいくち</p> <p>えのきたけのみぞしる</p> <p>□ 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</p>	<p>△牛乳 555kcal</p> <p>○ チャーハン</p> <p>○ 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 △ こうやどろふ 3 さけ 0.6 こいくち しお こしよ ちゅうかだし</p> <p>もずくスープ</p> <p>△ 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 こしよ うすくち</p> <p>○ パンフキンパバロア</p> 									
<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>○・おもにエネルギーの もとになる食品</td> <td>△・おもに体をつくる もとになる食品</td> <td>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 炭水化物</td> <td>たんぱく質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>無機質 (カルシウム)</td> <td>無機質</td> </tr> </table>			○・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	エネルギー 炭水化物	たんぱく質	ビタミン	脂質	無機質 (カルシウム)	無機質
○・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										
エネルギー 炭水化物	たんぱく質	ビタミン										
脂質	無機質 (カルシウム)	無機質										