

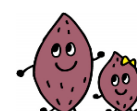



10がつ1たち (かようび)

「うめぼしてげんき!! 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。

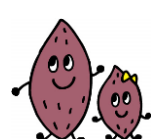




☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

火 1	水 2	木 3	金 4
△ 牛乳 ○ ごはん □ うめぼし ラーメン  <ul style="list-style-type: none"> ○ ちゅうかめん 90 □ もやし 20 □ ながねぎ 5 □ しょうが 0.35 ○ ごまあぶら 0.3 とんこつラーメンスープ きりぼしだいこん 3.7 □ きゅうり 15.41 △ ツナ 5.2 こいくち △ ぶたにく 25 □ はくさい 25 □ にんじん 5 □ にんにく 0.25 トウバンジャン ちゅうかだし □ にんじん 11.05 ○ さとう 1.95 す 	△ 牛乳 ○ ごはん はるさめのちゅうかサラダ <ul style="list-style-type: none"> □ きゅうり 20 △ ささみフレーク 8 ○ ごまあぶら 0.2 す ほいこーろー △ ぶたにく 31.5 □ にんにく 0.52 □ しいたけ 1.05 △ あつあげ 21 さけ 3.15 ○ かたくりこ 0.63 テンメンジャン あかみそ ○ はるさめ 6 □ コーン 8 ○ さとう 1.5 こいくち □ たまねぎ 21 □ ビーマン 10.5 □ キャベツ 52.5 △ こうやどうふ 2.1 ○ さとう 1.26 こしょう トウバンジャン こいくち 	△ 牛乳 ○ ごはん △ サーモンフライ ○ あげあぶら 4 さつまいもサラダ <ul style="list-style-type: none"> ○ さつまいも 32 △ ロースハム 5 こしょう ふとえのきのすましじる △ わかめ 0.5 □ えのきたけ 10 みりん 0.76 うすくち □ たまねぎ 15 す しお マヨネーズ ○ ふ 2 □ ねぎ 2 だし 	△ 牛乳 ○ ごはん ぶたにくのしょうがやき <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 60 □ たまねぎ 70 ○ さとう 0.8 キャベツのしおこんぶあえ □ キャベツ 45 ○ しいたけ 0.5 □ にんじん 5 みそ さけ 3 □ しょうが 1.5 こいくち しおこんぶ 1.3 △ しおこんぶ 1.3 △ どうふ 20 □ こまつな 10 △ あぶらあげ 4 だし 

7

運動会の振り替え休業



8	9	10	11
△ 牛乳 ○ 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 <ul style="list-style-type: none"> □ 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 ベーコンとレタスのスープ △ ベーコン 10 □ たまねぎ 25 コンソメ こしょう □ きゅうり 7 △ ツナ 8 ○ さとう 2.52 こしょう □ にんじん 8 しお 	△ 牛乳 ○ 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 <ul style="list-style-type: none"> □ キャベツ 30 △ ツナ 7 みりん 0.5 こいくち 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 しお △ だいず 20 □ にんじん 10 トマト 20 ○ さとう 1 こしょう こいくち 	△ 牛乳 ねぎしおぶたどん ○ こめ 75 □ ながねぎ 17 □ もやし 30 □ にんじん 8 □ レモン 0.85 しお ジャガイモのシャキシャキサラダ <ul style="list-style-type: none"> ○ じゃがいも 40 □ にんじん 4 ○ こめあぶら 2.4 す しお ○ さとう 1.2 こしょう ○ めのあいごテゼリー △ ぶたにく 50 ○ ごまあぶら 1.7 □ キャベツ 20 □ にんにく 0.8 さけ 0.41 ○ しいたけ 0.5 こしょう □ きゅうり 10 ○ すりごま 0.8 ○ さとう 1.2 こしょう 	△ 牛乳 ○ ごはん にくしゅうまい2こ マーポータス <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたひきにく 16.5 □ にんにく 0.44 □ たけのこ 5.5 □ たまねぎ 22 ○ こめあぶら 0.58 こいくち トウバンジャン ごもくスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 20 □ こまつな 8 ちゅうかだし うすくち □ しょうが 0.44 □ しいたけ 0.77 □ ニラ 5.5 □ なす 38.5 ○ さとう 1.32 ○ かたくりこ 0.22 あかみそ □ エリンギ 5 □ にんじん 10 □ もやし 10 ガラスープ こしょう

14


スポーツのひ



15	16	17	18
△ 牛乳 ○ ごはん えのきのつくだに えのきたけ 20 こいくち いぞのかフライ ○ あげあぶら 4 ちくぜんに <ul style="list-style-type: none"> △ とりにく 20 □ ごぼう 20 △ ちくわ 20 □ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5 みりん 1 ○ ごまあぶら 0.3 みりん 3.6 す □ にんじん 20 ○ こんにやく 30 □ たけのこ 20 □ しいたけ 0.7 さけ 1.5 ○ さとう 2.5 だし こいくち 	△ 牛乳 ○ コッペパン やきそば ○ ちゅうかめん 78 □ キャベツ 60 △ ちくわ 12 あおな 20 にんじん 8 ○ さとう 0.75 ねりごま 1.95 す ぶたにく 19.2 にんじん 12 さけ 1.2 もやしのごまドレッシングあえ □ もやし 15 △ ツナ 6.6 ○ すりごま 0.9 こいくち 世界食料日 △ ぶたにく 19.2	△ 牛乳 ○ 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 □ にんじん 8 △ かつおぶし 0.75 こいくち ちゅうかのコンソメスープ □ コーン 12 □ たまねぎ 30 △ とりにく 14 □ ちんげんさい 15 こいくち ちゅうかだし れんこん 15 □ コーン 7 ○ すりごま 0.65 マヨネーズ □ クリームコーン 45 □ もやし 12 ○ こめあぶら 0.3 ○ かたくりこ 0.95 しお	△ 牛乳 ぎゅうにくとごぼうのおすし ○ こめ 70 △ ぎゅうにく 13 □ えだまめ 10 □ にんじん 5 □ しいたけ 2 さけ 2.5 す あげたこやき ○ あげあぶら 3.5 かきたまじる □ ねぎ 5 △ たまご 30 みりん 0.47 ○ さとう 6.5 △ ぶたにく 14 □ ごぼう 20 □ しょうが 1 ○ さとう 3 こいくち しお □ あじみな 20 ○ かたくりこ 0.47 うすくち

21

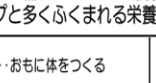
ハンバーグわふうきのソース



22	23	24	25
△ 牛乳 カレーライス ○ こめ 90 △ ぶたにく 15 ○ じゃがいも 50 ワイン 2 カレールー ウスターソース コンソメ かきいりフルーツヨーグルトあえ □ みかん 20 □ かき 20 ナタデココ 15 △ ぎゅうにく 10 □ たまねぎ 75 □ にんじん 12 □ にんにく 0.2 こいくち こしょう カレーこ □ パイン 20 ○ さとう 2 △ ヨーグルト 20 フルーツ給食	△ 牛乳 ○ ごはん はるまき ○ あげあぶら 5 ひじきサラダ △ ひじき 1.04 △ ささみフレーク 5.5 ○ しいたけ 0.33 ○ さとう 0.88 こいくち とりにくだんごやさいのスーフ △ とりにくだんご 25 □ にんじん 10 □ はくさい 15 ○ ごまあぶら 0.5 ちゅうかだし □ もやし 27.5 □ コーン 8.25 ○ すりごま 0.22 ○ ごまあぶら 0.66 す ○ こめあぶら 1.15 □ もやし 15 □ あじみな 10 こしょう	△ 牛乳 ○ ごはん あじかつおふりかけ うめずあえ □ キャベツ 20 □ にんじん 10 ○ さとう 1.8 あつあげとやさいのうまに △ あつあげ 40 ○ さといも 15 □ たまねぎ 40 □ しいたけ 1 みりん 1 こいくち ○ おしむぎ 8 △ ぶたにく 25 □ にんじん 10 △ こうやどうふ 3 こいくち しお ちゅうかだし ○ こめあぶら 1.15 □ はくさい 23 □ にんじん 6 ○ ごまあぶら 0.27 ガラスープ うすくち	△ 牛乳 さつまいもごはん ○ こめ 65 さけ 1.5 △ ささみカツ ○ あげあぶら 4 きんぴらごぼう △ ぶたにく 8 □ ごぼう 20 □ いんげん 5 ○ さとう 2 さけ 0.8 △ わかめのみぞしる △ わかめ 0.8 □ しめじ 7 だし ○ さつまいも 25 しお □ にんじん 8 △ こんにやく 15 △ ちくわ 5 みりん 0.3 こいくち □ たまねぎ 20 ○ えのきたけ 7 みそ


28

さばのカレーやき



29	30	31
△ 牛乳 わかめごはん からしあえ □ あじみな 15 ○ はるさめ 3 からし にくじゃが ○ じゃがいも 80 △ ぶたにく 15 □ たまねぎ 70 □ いんげん 10 さけ 1.5 △ ぎゅうにく 10 ○ こんにやく 20 □ にんじん 10 ○ さとう 2.4 こいくち	△ 牛乳 ○ ごはん とりにくのあまずあんかけ △ とりにく 40 ○ あげあぶら 4 □ にんじん 10 ○ こめあぶら 0.15 ○ かたくりこ 0.19 こいくち もやしのナムル □ にんじん 10 △ わかめ 1 ○ さとう 1.2 す えのきたけのみぞしる □ えのきたけ 8 □ たまねぎ 22 □ ねぎ 5 ○ かたくりこ 4.5 □ たまねぎ 17 □ ビーマン 5 ○ さとう 2.92 す しお ケチャップ ○ しいたけ 0.6 ○ しいたけ 0.6 ○ ごまあぶら 0.3 こいくち △ あぶらあげ 5 □ にんじん 10 みそ	△ 牛乳 チャーハン ○ こめ 75 ○ こめあぶら 0.5 □ たまねぎ 40 □ ねぎ 6 さけ 0.6 しお ちゅうかだし もずくスープ △ とりにく 13 △ もずく 9 □ えのきたけ 5 □ しょうが 0.45 ちゅうかだし しお ○ おしむぎ 8 △ ぶたにく 25 □ にんじん 10 △ こうやどうふ 3 こいくち ちゅうかだし ○ こめあぶら 1.15 □ はくさい 23 □ にんじん 6 ○ ごまあぶら 0.27 ガラスープ うすくち パンフキンパロア パンフキンパロア

わかやまけんのうめのしゅうかくはにほんいち！みなべ・たなべいちきをちゅうしんにさいばいされています。なんこうめは、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	〇..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
栄養素	炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	脂肪	無機質	無機質
		(カルシウム)	