





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 とふのこのにもの</p> <p>△ とふのこ 15 △ とりにく 15 □ はくさい 50 □ だいこん 25 □ にんじん 10 □ ねぎ 5 △ あぶらあげ 5 さけ 0.7 ○ さとう 2.5 こいくち 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 □ にんじん 2.8 △ ツナ 9 ○ さとう 1.8 こいくち 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 □ コーン 5 す □ キャベツ 20 ○ 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 □ もやし 20 □ ねぎ 5 □ にんじん 10 □ はくさい 85 □ たまねぎ 34 □ たけのこ 10 □ しいたけ 1 こしょう さけ 1.2 ちゅうかだし ○ 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 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 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 □ にんじん 10 うめず 2 ○ 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 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 5 □ あじみな 8 だし みそ</p>	<p>△ 牛乳 587kcal</p> <p>○ 牛乳 おやこどん</p> <p>○ こめ 80 △ とりにく 22 □ たまねぎ 100 □ にんじん 10 △ かまぼこ 10 □ ねぎ 5 △ たまご 30 さけ 1.3 みりん 1.3 ○ さとう 1.82 ○ かたくりこ 0.4 うすくち こいくち</p> <p>たくあんあえ</p> <p>□ キャベツ 34 □ きゅうり 10 □ こまつな 4 □ きざみたくあん 6 △ 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 △ ぶたにく 12 □ 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 こしょう 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 □ きゅうり 24 ○ こんにやく 14 □ コーン 5 ○ さとう 1.43 ○ こめあぶら 0.48 こしょう 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 □ トマト 2.8 ○ さとう 0.29 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 △ わかめ 0.7 ○ ごま 1 △ ちりめんじゃこ 2 す ○ 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 △ あぶらあげ 4 □ たまねぎ 25 □ 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 △ ツナ 6 □ コーン 4 □ レモン 1.4 ○ さとう 1.28 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 □ にんじん 10 □ たまねぎ 20 □ だいこん 15 □ ちんげんさい 15 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 ○ 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 △ だいずフレーク 3 さけ 0.6 こいくち しお こしょう ちゅうかだし</p> <p>ワンダンスープ</p> <p>△ ワンタン 15 □ ちんげんさい 7 □ もやし 8 □ ニラ 5 □ たまねぎ 15 こしょう 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 □ コーン 10 ○ さとう 1.28 ○ 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 □ ごぼう 20 ○ こんにやく 30 △ ちくわ 20 □ だいこん 20 □ いんげん 5 □ しいたけ 0.7 ○ こめあぶら 0.5 さけ 1.5 こいくち みりん 1 だし ○ さとう 2.5</p>								
15	16	17	18	19								
<p>ふいかえきゅうじつ</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 △ あつあげ 17 □ にんじん 20 □ いんげん 3 ○ さとも 20 ○ こんにやく 27 △ ひらてん 8 ○ さとう 2.2 さけ 1.31 ○ ごまあぶら 0.33 うすくち こいくち みそ 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 □ きゅうり 25 □ たまねぎ 13 □ 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 △ たまご 15 □ にんじん 10 □ しいたけ 1 △ あぶらあげ 3 □ たけのこ 10 △ こうやどうふ 4 △ かまぼこ 10 さけ 0.8 ○ さとう 3 みりん 1.2 す うすくち しお だし</p> <p>あじつけのり さわにわん</p> <p>△ とうふ 20 □ だいこん 20 □ みずな 10 □ にんじん 9 □ ごぼう 5 △ あぶらあげ 3 みりん 0.8 うすくち だし</p> <p>みかん</p> <p>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 ○ かたくりこ 6.5 ○ さとう 5 さけ 5 コチュジャン 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 かんてん 0.3 □ きゅうり 10 □ キャベツ 15 □ レモン 0.9 ○ さとう 1.9 ○ こめあぶら 0.39 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 □ にんじん 5 □ あじみな 8 だし ○ 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 みりん 0.56 さけ 1.82 □ 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 △ 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 ○ さとも 19 ○ こんにやく 20 □ だいこん 35 みりん 1.5 さけ 0.7 ○ ごまあぶら 0.4 こいくち うすくち 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げ</p> <p>△ とりにく 30 さけ 1 □ コーン 23 ○ こむぎこ 5 ○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 4 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 △ あぶらあげ 3 □ はくさい 22 □ たまねぎ 10 □ しいたけ 0.3 □ ねぎ 4 □ しょうが 0.45 さけ 0.4 みりん 2 ○ かたくり粉 2.35 うすくち 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 □ たまねぎ 50 □ にんじん 12 △ だいず 10 □ トマト 10 ワイン 1.2 こしょう シチュールウ ウスター ケチャップ コンソメ とんかつソース マカロニサラダ</p> <p>マカロニ 8 □ きゅうり 20 □ キャベツ 15 △ ロースハム 8 ○ さとう 0.7 す しお こしょう マヨネーズ □ 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 △ ひじき 2 □ にんじん 10 ○ こんにやく 7 □ いんげん 4 △ たまご 10 さけ 0.8 みりん 1.2 ○ さとう 3 こいくち うすくち だし</p> <p>ポロニアハム あじみなのおかかあえ</p> <p>□ あじみな 12 □ もやし 30 □ にんじん 8 ○ さとう 1 △ 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 ○ こんにやく 10 □ だいこん 25 □ ちんげんさい 11 さけ 1.5 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 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 △ とうふ 20 △ わかめ 0.4 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>しよくひん 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> <p>たんぱく質 しじつ 無機質 (カルシウム)</p> </td> <td> <p>ビタミン 無機質</p> </td> </tr> </table>			<p>しよくひん 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>ビタミン 無機質</p>
<p>しよくひん 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>ビタミン 無機質</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 △ ささみフレーク 7.6 □ コーン 7.6 ○ 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 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.1 □ たまねぎ 40 □ ねぎ 10 □ しいたけ 0.6 □ たけのこ 10 □ ニラ 7 さけ 1 ○ さとう 2 ○ かたくりこ 0.8 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 □ にんじん 5 ○ オリーブオイル 0.2 ○ さとう 1.35 しお す うすくち 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 □ えのきたけ 7 □ ねぎ 3 みそ だし</p>	<p>11月22日は、 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>								