





月	火	水	木	金								
1	2	3	4	5								
<p>△ 牛乳 614kcal</p> <p>○ ごはん 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 やさいのツナあえ □ 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 △ あげたこやき ○ あげあぶら 3.5 パンバンジーサラダ △ 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 はっほうさい △ 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 文化の日</p> 	<p>△ 牛乳 549kcal</p> <p>○ さつまいもごはん ○ こめ 65 ○ さつまいも 25 さけ 2 しお しろみざかなのていやき △ シイラ ○ さとう 3 さけ 1 こいくち みりん 3 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 ごんさいじる □ 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>○ ごはん おやこどん ○ 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 たくあんあえ □ 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 ○ 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 くきわかめのサラダ △ 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 ハンバーグデミグラスソース △ 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 きりぼしだいこんのすのもの □ 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 とうふとあじみなのみそじる △ 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 ぎゅうにくコロケ ○ あげあぶら 7 フロッキーのサラダ □ 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 しお やさいスープ △ 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 ○ 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 △ だいたいす 3 さけ 0.6 こいくち しお こしょう ちゅうかだし ワンダンスープ △ 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 みかんゼリー</p>	<p>△ 牛乳 737kcal</p> <p>○ ごはん メンチカツ ○ あげあぶら 5 サワーキャベツ □ 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 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 □ 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>△ 牛乳 658kcal</p> <p>○ ごはん そぼろどん ○ こめ 75 △ とりにく 20 △ ぶたひきにく 25 □ にんじん 20 □ いんげん 15 □ しょうが 1.3 ○ さとう 5.5 みりん 0.8 さけ 2 こいくち ほうれんそうのごまあえ □ ほうれんそう 20 □ はくさい 25 △ あぶらあげ 5 ○ さとう 0.9 ○ ごま 1 こいくち</p> 	<p>△ 牛乳 581kcal</p> <p>○ ごはん とりにくとだいこんのピリからに △ 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 ツナのぼんずあえ □ 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>○ ごはん ちらしずし ○ 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 △ あじつけのり さわにわん △ 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 □ 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 ヤンニョムチキン △ 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 かみかみあえ △ 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 はくさいのみそじる □ 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 やきさばのみそだれかけ △ さば ○ さとう 3.1 みりん 0.56 さけ 1.82 □ ゆず 0.4 みそ しおこんぶあえ □ キャベツ 40 □ きゅうり 9 △ しおこんぶ 1.27 △ かつおぶし 0.98 けんちんじる □ 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 コーンととりにくのおとしあげ △ 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 あんかけうどん ○ 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 勤労感謝の日</p> 	<p>△ 牛乳 683kcal</p> <p>○ コッペパン フラウンシチュー △ ぶたにく 15 ○ じゃがいも 45 □ たまねぎ 50 □ にんじん 12 △ だいたい 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 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>○ ごはん ひじきごはん ○ 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 △ ポロニアハム あじみなのおかかあえ □ 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 じゃがもちスープ ○ 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 アジフライ △ あげあぶら 4 こふきいも ○ じゃがいも 50 △ あおのり 0.12 しお だいこんとわかめのみそじる □ 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 ぎょうざ(2こ) はるさめのちゅうかサラダ □ 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 マーボー豆腐 △ 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 とんかつ ○ あげあぶら 4 ソース(こぶくろ) コールスローサラダ □ 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 さつまいものみそじる ○ 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。 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。 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>										

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。