



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！



水 1		木 2		金 3	
△牛乳 チャーハン 552kcal ○こめ 75 ○こめあぶら 0.5 □たまねぎ 40 □ねぎ 6 さけ 0.6 ちゅうかだし △つくね 30 □もやし 15 □ちんげんさい 10 ちゅうかだし		△牛乳 わかめごはん きりぼしだいこんのすのもの 550kcal □きりぼしだいこん 1.5 □きゅうり 30 △わかめ 0.7 △ちりめんじゃこ 2 ○さとう 2 うすくち ぶたにくとだいずのみそに △ぶたにく 25 □にんじん 17 □こんにやく 23 △ちくわ 14 ○さとう 1.15 こいくち あかみそ		△牛乳 ごはん にくしゅうまい 2こ さんしょくナムル 645kcal □もやし 25 □きゅうり 30 ○ごまあぶら 0.5 す ほういこーろー △ぶたにく 30 □にんにく 0.5 □しいたけ 1 △あつあげ 32 ○さとう 1.2 テンメンジャン あかみそ	
火 6		7		8	
△牛乳 とりとごぼうのまぜごはん 553kcal ○こめ 70 △とりにく 25 □にんじん 8 □しいたけ 0.5 ○さとう 1.2 さけ 2 こいくち すじょうゆあえ □きゅうり 35 □えのきたけ 8 ○さとう 0.14 おつまみじる ○かぼちゃもち 22 □ねぎ 3 △あぶらあげ 4 みりん 0.57 おつまみゼリー みかんとレモンかじゅういりゼリー		△牛乳 ごはん 梅干し あまずにくだんご 2こ おひたし 553kcal □ほうれんそう 25 □にんじん 3 こいくち わかめのみそしる □たまねぎ 30 △わかめ 0.4 △あぶらあげ 3 「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。		△牛乳 ごはん とうにゅうコロケ さつまいもサラダ 700kcal ○あげあぶら 5 ○さつまいも 32 △ローズハム 5 こしよ 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	
9		10		11	
△牛乳 ごはん ぶたにくとごぼうのあまからに 559kcal △ぶたにく 20 □しょうが 1 □たまねぎ 45 □きりぼしだいこん 3 ○こんにやく 20 ○さとう 1.5 みりん 3 ちゅうかふうツナポテト ○じゃがいも 25 □きゅうり 8 △ツナ 10 ○ごまあぶら 0.5 うすくち たまねぎのみそしる □あおな 20 □にんじん 5 だし		△牛乳 ごはん サーモンフライ あげあぶら 1 ほうれんどうとちやしのごまあえ 558kcal □ほうれんそう 25 △あぶらあげ 5 ○さとう 0.9 かきたまじる □ねぎ 5 △たまご 30 みりん 0.47 10/10 めのあいごデー		12	
13		14		15	
△牛乳 げんりょうごはん ラーメン スポーツのひ 体をうごかさう スポーツの秋		△牛乳 ごはん えのきのつくだに 607kcal ○ちゅうかめん 90 □もやし 20 □ながねぎ 5 □しょうが 0.31 ○ごまあぶら 0.27 とんこつラーメンスー パンバンジーサラダ △ささみフレーク 5 □コーン 5 ○いりごま 1 ○ごまあぶら 0.4		△牛乳 ごはん えのきのつくだに 620kcal □えのきたけ 20 こいくち △しおこうじしたてのチキンカツ じゃがいものどぼろに ○じゃがいも 80 □たまねぎ 70 ○こんにやく 20 □しょうが 0.5 ○さとう 2.4 こいくち	
16		17		18	
△牛乳 まーぼーあつあげどん 639kcal ○こめ 75 △ぶたひきにく 20 □にんにく 0.1 □ねぎ 10 □なす 30 ○さとう 1.5 こいくち トウバンジャン キャロットラペ □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		△牛乳 ごはん ホキのかんきつしょうゆやき ホキ さとう 2.5 ひじきのいために △ぶたにく 5 △だいず 8 ○こんにやく 10 □にんじん 5 ○さとう 1.7 みりん 0.5 だいこんとあぶらあげのみそしる □だいこん 30 □ねぎ 6		19	
20		21		22	
△牛乳 カレーライス ふいかえきゅうじつ 捨てないで！ 考えて買って！ 残さないで！ 早く飲んで！ 早く食べて！		△牛乳 カレーライス 699kcal ○こめ 90 □たまねぎ 75 □にんじん 12 □にんにく 0.2 ウスターソース コンソメ かき ナタデココ フルーツきゅうしょく		△牛乳 コッペパン ポロニアハム ペンネのポロネーゼ 569kcal ○ペンネ 16 □たまねぎ 14 □にんにく 0.09 ○オリーブオイル 0.3 しお ケチャップ キャベツのスーフ □キャベツ 30 □にんじん 5 △チキンウインナー 10	
23		24		25	
△牛乳 ごはん いどのかつフライ うめあえ 561kcal ○あげあぶら 4 □キャベツ 24 □にんじん 7 みりん 1.5 こいくち にくすい △ぶたにく 10 □だいこん 10 □たまねぎ 20 □ねぎ 5 うすくち		△牛乳 ごはん ていやくハンバーグ ハンバーグ みりん 1 こいくち しらあえ □ほうれんそう 15 △とうふ 30 ○ねりごま 1.6 うすくち なめこのみそしる □なめこ 12 □だいこん 22 □ながねぎ 5		26	
27		28		29	
△牛乳 ごはん キャベツのメンチカツ 635kcal □キャベツ 35.7 ○パンこ 11.9 ○こむぎこ 8.33 こしよ しおこんぶあえ □きゅうり 45 △しおこんぶ 1.27 あおなのみそしる □あおな 15 □えのきたけ 7 だし		△牛乳 ごはん ごもくたまごやき チーズ 584kcal △ぶたにく 10 □にんじん 10 □たまねぎ 14 □しょうが 0.2 さけ 1 ○ごまあぶら 0.2 こいくち コーン 12 □たまねぎ 30 △とりにく 14 ○かたくりこ 0.95 こいくち		△牛乳 こうやどうふでたんたんライス 609kcal ○こめ 75 △こうやどうふ 6 □にんじん 25 □しょうが 0.2 さけ 1.05 ○かたくりこ 1.5 しお トウバンジャン ちゅうかだし せんいたっぴいサラダ △わかめ 0.85 □にんじん 4.25 ○さとう 2.29 こいくち	
30		31		32	
△牛乳 ごはん コーンとりにくのおとしあげ 570kcal △とりにく 30 □コーン 23 ○かたくりこ 3 しお ひじきサラダ △ひじき 1.04 △ツナ 5.5 ○いりごま 0.33 ○さとう 0.88 こいくち ふのみそまじる ○ふ 2 □ほうれんそう 5 みりん 0.76		△牛乳 ごはん きんぎょ 550kcal ○こめ 70 □たまねぎ 35 □いんげん 5 ケチャップ こしよ ウスターソース あきやさいのスーフ △ぶたにく 8 □たまねぎ 20 □しめじ 3 ○パンズキンババロア		33	

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 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	たんぱくひん たんぱく質 しじつ 脂質	しじつ たんぱく質 むきしじつ 無機質 (カルシウム)	むきしじつ 無機質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



ハロウィーン