



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 △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 デンメンジャン あかみそ	
△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 おつまみせりー みかんとレモンかじゅうりりゼリー		△牛乳 ごはん 梅干し あますにくだんご 2こ あひだし 553kcal □梅干し △あますにくだんご 2こ あひだし □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		△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 △ロースハム 5 こしょう 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	
△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 ほうれんそうとちやしのごまあえ 558kcal ○あげあぶら 1 □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		△牛乳 ごはん ホキのかんきつしょうゆやき 550kcal △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	
△牛乳 けんいようごはん ラーメン 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 △さきみフレイク 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 じゃがいものそぼろに ○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		△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 ゆかいごはん ごぼうとれんこんのサラダ 566kcal □ごぼう 21 □にんじん 7 △ロースハム 4 ○ねりごま 0.6 マヨネーズ こうやどうふのにも △こうやどうふ 6 □にんじん 6 ○じゃがいも 36 ○さとう 2 うすくち		△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 ナタデココ 15		△牛乳 ごはん コーンと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 ごもくたまごやき チャプチェ 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 ちゅうかのコーンスープ □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 ごはん 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 せんいたっぷりサラダ △わかめ 0.85 □にんじん 4.25 ○さとう 2.29 こいくち		△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 こしょう 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	

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

しょうひん 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	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 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