



# 早寝・早起・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 TEL29-1662

食育センター TEL29-1663

昭和調理場 TEL22-6111

養正調理場 TEL28-1590

北栄北陵調理場 TEL27-8400

滝呂小学校 TEL22-0657

池田小学校 TEL22-0883

笠原中学校 TEL43-4165



## スポーツの秋

## 鉄でサポートする食生活

血液は、酸素や栄養素を全身に運びます。鉄不足で、赤血球中のヘモグロビンの量が減ると、酸素が足りず、「鉄欠乏性貧血」になります。成長期や、日常的にスポーツをする人は、特に貧血になりやすいので、食事から鉄を意識してとることが大切です。

### ★貧血を防ぐためのポイント

|                                            |                               |                                             |
|--------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|
| 無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。<br><br>朝 昼 夕 | 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。<br> | 鉄を含む食品を意識して取り入れる。<br>レバー炒め  鉄<br>ボンコレパスタ  鉄 |
|--------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|

植物性食品に含まれる非ヘム鉄は、ビタミンCと組み合わせると吸収率が高まります。

### 鉄を多く含む食品

#### 動物性食品（ヘム鉄）



#### 植物性食品（非ヘム鉄）



### ビタミンCを多く含む食品



## パッケンからの野菜メモ

野菜は、スポーツを頑張る体を応援してくれます！！



骨や筋肉を作るために必要な代謝を助けます



免疫力がアップして、病気に負けない丈夫な体を作ります



疲れをとってくれて、毎日元気に過ごせるようになります



僕は、パッケン。献立表に僕がついている日は、いつもより野菜をたくさん食べてほしいな。

### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・食糧用的小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

## 秋を楽しむお月見の行事

秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔から、十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。2025年の十五夜は、10月6日です。

### 十五夜の行事食

10月3日に、給食でお月見献立を実施する予定です。給食の行事食食材を紹介します。

|                                                              |                                                                     |                                                 |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 里芋<br>十五夜は「芋名月」とも呼ばれ、稲作が始まる前に主食だった芋類(里芋やさつまいもなど)をお供えする習慣がある。 | 巨峰<br>収穫されたばかりの秋の農作物を月にお供えする風習がある。ぶどうなどのツルものは、月と人のつながりが強くなる縁起の良い食材。 | 枝豆<br>枝豆などの豆類は、五穀豊穡を願う縁起の良い食材。邪気を払う力もあると言われている。 |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

### ごはんが進む！トマトたっぷりメニューを作ってみよう！

## トマトまめまめごはんの具



#### 【材料】 4人分

- ★豚ひき肉 60g
- ★生姜 ひとかけ
- ★炒め油 適量
- ★水煮大豆 80g
- ★トマト 中1個
- ★冷凍枝豆むき身 15g
- ★砂糖 小さじ1
- ★濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ★赤みそ 大さじ1と1/2
- ★酒 小さじ1
- ★みりん 小さじ2
- ★水溶きでんぷん

#### 《下準備》

- ・生姜はすりおろし、トマトは2cm角に切っておく。
- ・水煮大豆を粗めに刻んでおく

#### 《作り方》

- ①フライパンに油をひき、生姜を入れて香りがでるまで炒め、豚ひき肉を加え、ばらばらになるまで炒める。
- ②大豆、調味料Aを加える。
- ③トマト、枝豆を加えたら、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ④ボールに卵を割り入れ、調味料Bを入れて混ぜておく。
- ⑤フライパンに油をひき、④を入れて炒り卵を作る。
- ⑥炊きあがったごはんに、③と⑤をのせたら出来上がり。

★大豆は、鉄分豊富で、ビタミンCを多く含むトマトと一緒に食べることで吸収率も高まります。

※火力などにより水分の蒸発が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してください。

## きのこレンジャー参上



### 今月の給食に登場するきのこレンジャー



10月には、いろいろな料理で、きのこが登場するよ。今が旬のきのこの栄養をおいしくいただきましょう。

### ◆今月の魚◆

- <丸ごと食べる魚>
- 16日(木)あゆ
- 21日(火)ししゃも
- 29日(水)味付け小魚
- <切り身・角切りの魚>
- 3日(金)さわら
- 10日(金)さけ
- 14日(火)たら

令和7年10月

# ようちえん もりつけず

## 昭和調理場

| 月                                                                                        | 火                                                                                                      | 水                                                                                                 | 木                                                                                 | 金                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                       | <p>1</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ぶたにくの<br/>マリアナソース</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>〔主食〕 しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))</p> | <p>2</p> <p>はんぺんのしょうがだれかけ</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>じゃがいものにも</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p>  | <p>3</p> <p>さわらのさいきょうやき</p> <p>ひじきのいために</p> <p>おつきみしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                                      |
| <p>6</p> <p>あげどうふのやさいあんかけ<br/>(たれべつづけ)</p> <p>にびたし</p> <p>とろろこんがじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> | <p>7</p> <p>ごぼうのサラダ</p> <p>チリコンカン</p> <p>ヨーグルト(乳)</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>〔主食〕 しょくパン(乳)</p>             | <p>8</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>にらたまスープ<br/>(じよきょよく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>               | <p>9</p> <p>▲かきあげ(ノンエッグ)</p> <p>はくさいのおひたし</p> <p>ぶたじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>       | <p>10</p> <p>さけのてりやき</p> <p>ごまあえ</p> <p>もみじのすましじる</p> <p>〔主食〕 くりおこわ</p>                                          |
| <p>13</p> <p>スポーツの白</p>                                                                  | <p>14</p> <p>たらとこやどうふのあまがらめ</p> <p>にんじんのきんぴら</p> <p>のっぺいじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                       | <p>15</p> <p>ナムル</p> <p>とりにくだんご</p> <p>ごもくラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 いっしょくラーメン</p>                       | <p>16</p> <p>あゆのかんろに</p> <p>しょうがあえ</p> <p>さつまいものみそじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>        | <p>17</p> <p>★ トマトまめまめごはんのぐ</p> <p>いりたまご<br/>(べつづけ)</p> <p>かぼちゃの<br/>ごまあえ</p> <p>すましじる</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p> |
| <p>20</p> <p>ちくわのあげがらめ</p> <p>ハリハリづけ</p> <p>みそじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                   | <p>21</p> <p>しやものからあげ</p> <p>おかがえ</p> <p>あきやさいのたきあわせ</p> <p>〔主食〕 なめし</p>                               | <p>22</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>ツナときのこの<br/>グラタン(乳)</p> <p>ミネストローネ</p> <p>〔主食〕 くらコッパン(乳)</p>         | <p>23</p> <p>あつあげのそぼろあんかけ</p> <p>わふうあえ</p> <p>ごもくじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>         | <p>24</p> <p>ちゅうかいだめ</p> <p>ユーリンチー</p> <p>わかめスープ</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p>                                       |
| <p>27</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>こんこんスナック</p> <p>カレーシチュー(乳)(じよきょよく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>     | <p>28</p> <p>おやきのみそだれかけ</p> <p>★</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>かぼちゃのそぼろあんかけ<br/>(たれべつづけ)</p> <p>〔主食〕 きつねうどん</p> | <p>29</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>こざかなの<br/>あまがらめ</p> <p>とうふチゲ</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                    | <p>30</p> <p>だいがくいも</p> <p>すのもの</p> <p>はんぺんのだいこんのもの</p> <p>〔主食〕 はつがげんまいわかめごはん</p> | <p>31</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>オムレツの<br/>トマトソースかけ</p> <p>▲とうにゅうポタージュ<br/>(ノンミルク)</p> <p>〔主食〕 コッパン(乳)</p>         |

## 令和7年10月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校 笠原中学校

| 日<br>曜<br>日                                                                         | 献 立 名   |                                                |                     | 6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう) |                                                       |                            |                                    |                                                           |                                                  |                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                     | しゅしょく   | しゅさい                                           | ふくさい・くだもの・デザート      | 血や肉になるもの                               |                                                       | 体の調子を整えるもの                 |                                    | 熱や力のもとになるもの                                               |                                                  |                                    |
|                                                                                     |         |                                                |                     | 肉・魚・卵・豆・豆製品                            | 牛乳・小魚・海藻                                              | 緑黄色野菜                      | 淡色野菜・くだもの・きのこ                      | 穀類・いも・さとう                                                 | 油脂類                                              |                                    |
|    | 1<br>水  | 食パン(乳)<br>(チョコクリーム(乳))                         | ぶたにくのマリアナソース        | グリーンサラダ<br>キャベツのスープ                    | 豚肉 鶏肉                                                 | ※牛乳                        | こまつな                               | しょうが にんにく きゅうり<br>レタス キャベツ えのきたけ                          | ※食パン ※上白糖<br>※でん粉 じゃがいも<br>※チョコクリーム              | ※なたね油<br>※シーザードレ                   |
|                                                                                     | 2<br>木  | もちげんまいごはん                                      | はんぺんのしょうがだれかけ       | じゃがいものにも<br>ゆかりあえ                      | ※はんぺん 豚肉<br>※冷凍厚揚げ<br>※フレーク節                          | ※牛乳<br>くきわかめ               | 冷凍さやいんげん                           | しょうが たまねぎ だいこん<br>キャベツ 冷凍コーン                              | 米 もち玄米 ※でん粉<br>じゃがいも ※上白糖                        | ※なたね油                              |
|                                                                                     | 3<br>金  | むぎごはん                                          | さわらのさいきょうやき         | ひじきのいために<br>おつきみしる きよほう(小中)            | ※さわら<br>※白みそ ※油揚げ<br>※月見かまぼこ                          | ※牛乳 ※ひじき<br>※だしこんぶ         | にんじん                               | ※たけのこ水煮<br>※冷凍えだまめ たまねぎ<br>根深ねぎ ※巨峰(小中)                   | ※麦ごはん ※上白糖<br>里芋                                 | ※なたね油                              |
|                                                                                     | 6<br>月  | むぎごはん                                          | あげどうふのやさいあんかけ       | にびたし<br>とろろこんぶじる                       | ※揚げ出し豆腐<br>※オイルツナ 鶏肉<br>※フレーク節                        | ※牛乳<br>※とろろ昆布              | ピーマン こまつな<br>にんじん                  | たまねぎ はくさい<br>えのきたけ 根深ねぎ                                   | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉                                 | ※なたね油                              |
|    | 7<br>火  | 食パン(乳)                                         | チリコンカン              | ごぼうのサラダ<br>ジュリエンスープ ヨーグルト(乳)(幼小)       | 豚肉 ※鶏レバーそぼろ<br>※ひきわり大豆<br>※白いんげん豆                     | ※牛乳<br>※ヨーグルト(幼小)          | にんじん<br>※カットマト                     | にんにく しょうが たまねぎ<br>ごぼう きゅうり だいこん<br>エリンギ キャベツ              | ※食パン ※上白糖<br>※でん粉 じゃがいも                          | ※なたね油<br>※ごまドレ                     |
|                                                                                     | 8<br>水  | むぎごはん                                          | ホイコーロー              | にんじんサラダ<br>にらたまスープ                     | 豚肉 ※冷凍液卵<br>鶏肉                                        | ※牛乳                        | ピーマン にんじん<br>パセリ にら                | しょうが にんにく キャベツ<br>冷凍コーン はくさい                              | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉                                 | ※なたね油<br>※棒々鶏ドレ                    |
|                                                                                     | 9<br>木  | むぎごはん                                          | ▲かきあげ(ノンエッグ)        | はくさいのおひたし<br>ぶたじる                      | ※半月スライスちくわ<br>※大豆水煮 豚肉<br>※赤みそ                        | ※牛乳 ※煮干し                   | にんじん かぼちゃ<br>ほうれんそう                | たまねぎ はくさい きゅうり<br>だいこん ごぼう 根深ねぎ                           | ※麦ごはん ※小麦粉<br>※上白糖 里芋<br>※板こんにゃく                 | ※なたね油                              |
|                                                                                     | 10<br>金 | くりおこわ                                          | さけのてりやき             | ごまあえ<br>もみじのすましじる ぶどうゼリー(中)            | ※あずき水煮 ※さけ<br>※もみじ型かまぼこ                               | ※牛乳<br>※だしこんぶ              | ブロッコリー<br>にんじん                     | しょうが キャベツ はくさい<br>※たけのこ水煮 しめじ<br>根深ねぎ                     | 米 もちこめ(アルファ化米)<br>※上白糖 ※でん粉<br>※ぶどうゼリー(中)        | むき栗 ※なたね油<br>※白ごま<br>※白すりごま        |
|                                                                                     | 14<br>火 | むぎごはん                                          | たらとこうやどうふのあまがらめ     | にんじんのきんぴら<br>のっぺいじる                    | ※たら ※高野豆腐<br>豚肉 鶏肉<br>※フレーク節                          | ※牛乳                        | にんじん                               | しょうが ごぼう だいこん<br>根深ねぎ                                     | 米 麦 ※でん粉<br>※上新粉 ※上白糖<br>※糸こんにゃく 里芋              | ※なたね油                              |
|                                                                                     | 15<br>水 | ごもくラーメン<br>(いっしょくラーメン・<br>ごもくラーメンスープ)          | とりにくだんご             | ナムル                                    | 豚肉 ※なると<br>※鶏肉だんご(しずく型)                               | ※牛乳 わかめ                    | チンゲンサイ<br>にんじん                     | しょうが にんにく キャベツ<br>※メンマ 根深ねぎ だいこん                          | ※一食ラーメン ※上白糖                                     | ※なたね油<br>※ごま油                      |
|                                                                                     | 16<br>木 | むぎごはん                                          | あゆのかんろに             | しょうがええ<br>さつまいものみそしる                   | ※あゆ ※油揚げ<br>※赤みそ<br>※白みそ                              | ※牛乳 ※煮干し                   | にんじん                               | ※梅漬け きゅうり キャベツ<br>しょうが はくさい<br>えのきたけ                      | 米 麦 ※水あめ<br>※上白糖 さつまいも                           |                                    |
| ★                                                                                   | 17<br>金 | トマトまめまめごはん<br>( もちげんまいごはん・トマトまめまめごはんのぐ・いりたまご ) |                     | かぼちゃのごまあげ<br>すましじる                     | 豚肉 ※粒状大豆<br>※ひきわり大豆<br>※赤みそ ※いりたまご<br>※粉かつお<br>※糸かまぼこ | ※牛乳<br>※だしこんぶ              | トマト かぼちゃ                           | しょうが ※冷凍えだまめ ごぼう<br>だいこん 根深ねぎ 干し椎茸                        | 米 もち玄米 ※上白糖<br>※でん粉 ※小麦粉                         | ※なたね油<br>※黒ごま<br>※白ごま              |
|    | 20<br>月 | むぎごはん                                          | ちくわのあげがらめ           | ハリハリづけ<br>みそしる                         | ※焼き竹輪<br>※ミニ厚揚げ<br>※赤みそ ※白みそ                          | ※牛乳 ※煮干し                   | みずな にんじん                           | 県産切干大根 ※たくあん<br>たまねぎ 根深ねぎ                                 | ※麦ごはん さつまいも<br>※上白糖 ※でん粉                         | ※なたね油                              |
|   | 21<br>火 | なめし                                            | ししやものからあげ           | あきやさいのたきあわせ<br>おかかあえ                   | 鶏肉 ※フレーク節<br>※かつお削り節                                  | ※牛乳<br>※ししやも               | にんじん<br>冷凍さやいんげん                   | しょうが れんこん ごぼう<br>干し椎茸 はくさい キャベツ<br>きゅうり                   | 米 麦 ※でん粉<br>※上新粉 里芋<br>※板こんにゃく ※上白糖              | ※なたね油                              |
|                                                                                     | 22<br>水 | くろコッペパン(乳)                                     | ツナときのこのグラタン(乳)      | イタリアンサラダ<br>ミネストローネ                    | ※オイルツナ 豚肉                                             | ※牛乳 ※粉チーズ                  | パプリカ赤<br>にんじん<br>※カットマト            | エリンギ しめじ たまねぎ<br>冷凍コーン だいこん レタス<br>キャベツ にんにく              | ※黒コッペパン<br>※エルボマカロニ ※小麦粉<br>※パン粉 じゃがいも           | ※なたね油 ※有塩バター<br>※イタリアンドレ<br>※オリーブ油 |
|                                                                                     | 23<br>木 | むぎごはん                                          | あつあげのそぼろあんかけ        | わふうあえ<br>ごもくじる                         | ※冷凍厚揚げ 豚肉<br>鶏肉 ※フレーク節                                | ※牛乳                        | こまつな にんじん                          | しょうが はくさい ごぼう<br>だいこん 根深ねぎ                                | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉                               | ※なたね油<br>※和風ドレ                     |
|                                                                                     | 24<br>金 | もちげんまいごはん                                      | ユーリンチー              | ちゅうかいため<br>わかめスープ                      | 鶏肉                                                    | ※牛乳 わかめ                    | チンゲンサイ にら                          | しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ<br>冷凍コーン 千切りくらげ えのきたけ<br>※たけのこ水煮 キャベツ | 米 もち玄米 ※でん粉<br>※上白糖                              | ※なたね油<br>※ごま油                      |
|  | 27<br>月 | むぎごはん                                          | カレーシチュー(乳)          | こんこんスナック<br>だいこんサラダ                    | 豚肉                                                    | ※牛乳 ※チーズ<br>※青のり粉          | にんじん みずな                           | たまねぎ にんにく しょうが<br>れんこん ごぼう だいこん                           | ※麦ごはん じゃがいも<br>※小麦粉 ※上新粉                         | ※なたね油 ※有塩バター<br>※柑橘ドレ              |
| ★                                                                                   | 28<br>火 | きつねうどん<br>おやきのみそだれかけ                           |                     | かぼちゃのそぼろあんかけ<br>ぶどうゼリー(幼小) ヨーグルト(乳)(中) | 鶏肉 ※かまぼこ<br>※油揚げ ※フレーク節<br>※赤みそ 豚肉                    | ※牛乳<br>※だしこんぶ<br>※ヨーグルト(中) | かぼちゃ                               | えのきたけ キャベツ<br>たまねぎ 根深ねぎ しょうが                              | ※冷凍うどん ※はつしもおやき<br>※上白糖 ※上新粉<br>※でん粉 ※ぶどうゼリー(幼小) | ※なたね油                              |
|  | 29<br>水 | むぎごはん                                          | ごさかなのあまがらめ<br>とうふチゲ | ちゅうかサラダ                                | 豚肉 ※いか短冊<br>※冷凍角切り豆腐<br>※赤みそ                          | ※牛乳<br>※味噌汁小魚              | にら チンゲンサイ                          | にんにく しょうが キャベツ<br>※キムチ きゅうり                               | 米 麦 ※上白糖<br>※春雨                                  | ※なたね油<br>※中華ドレ                     |
|                                                                                     | 30<br>木 | はつがげんまいわかめごはん                                  | はんぺんとだいこんのもの        | だいがくいも<br>すのもの                         | 豚肉 ※小玉はんぺん<br>※フレーク節                                  | ※わかめごはんの素<br>※牛乳           | 冷凍さやいんげん<br>こまつな にんじん              | だいこん 冷凍コーン                                                | 米 発芽玄米 ※つきこんにゃく<br>※上白糖 さつまいも<br>※水あめ            | ※なたね油<br>※黒ごま                      |
|  | 31<br>金 | コッペパン(乳)                                       | オムレツのトマトソースかけ       | ブロッコリーのサラダ<br>▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)       | ※オムレツ ※豆乳                                             | ※牛乳                        | ※カットマト<br>※トマトピューレー<br>ブロッコリー にんじん | レタス 冷凍コーン たまねぎ<br>クリームコーン                                 | ※コッペパン ※上白糖<br>※でん粉 じゃがいも<br>※上新粉                | ※なたね油<br>※ノンエッグマヨネーズ               |

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

| 「2025年10月分 学校給食 献立及び材料表」 |               |               |              |                |               |              |                 |                   |                 |                  |            | (単位:グラム) |  |
|--------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------|------------|----------|--|
| (幼稚園)                    |               |               |              | 昭和調理場          |               |              |                 |                   |                 |                  |            |          |  |
| 日                        | 10月1日 水       | 10月2日 木       | 10月3日 金      | 10月6日 月        | 10月7日 火       | 10月8日 水      | 10月9日 木         | 10月10日 金          | 10月14日 火        | 10月15日 水         | 10月16日 木   |          |  |
| 献立及び材料<br>(幼稚園)          | しょくパン(乳)      | もちげんまいごはん     | むぎごはん        | むぎごはん          | しょくパン(乳)      | むぎごはん        | むぎごはん           | くりおこわ             | むぎごはん           | ラーメン             | むぎごはん      |          |  |
|                          | ※食パン 40       | 米 54          | ※麦ごはん 60.5   | 麦 6            | ※食パン 40       | 麦 6          | ※麦ごはん 60.5      | 米 49.5            | 麦 6             | ※一食ラーメン 140      | 麦 6        |          |  |
|                          | 牛乳            | もち玄米 6        | 牛乳           | 米 54           | 牛乳            | 米 54         | 牛乳              | もちこめ(アルファード米) 5.5 | 米 54            | 牛乳               | 米 54       |          |  |
|                          | ※牛乳 185       | 牛乳            | ※牛乳 185      | 牛乳             | ※牛乳 185       | 牛乳           | ※牛乳 185         | ※食塩 0.14          | 牛乳              | ※牛乳 185          | 牛乳         |          |  |
|                          | ぶたにくのマリアソース   | ※牛乳 185       | さわらのさいきょうやき  | ※牛乳 185        | チリコンカン        | ※牛乳 185      | ▲かきあげ(ノンエッグ)    | ※酒 0.67           | ※牛乳 185         | ごもくラーメンスープ       | ※牛乳 185    |          |  |
|                          | 豚肉 35         | はんべんのしょうがだれかけ | ※さわら 35      | あげどうふのやさしいあんかけ | 豚肉 24.5       | ホイコーロー       | ※半月スライスちくわ 7    | むき栗 10.5          | たらとこうやどうふのあまがらめ | 豚肉 14            | あゆのかんろに    |          |  |
|                          | しょうが 0.14     | ※はんぺん 25      | ※酒 1.4       | ※揚げ出し豆腐 小 45   | ※鶏レバーそぼろ 2.1  | 豚肉 28        | にんじん 3.5        | ※あずき水煮 3.35       | ※たら 21          | ※なると 7           | ※あゆ 30     |          |  |
|                          | にんにく 0.14     | ※なたね油 0.7     | ※白みそ 2.1     | ※なたね油 3.5      | ナツメグ 0.01     | ※酒 0.7       | かぼちゃ 14         | ※上白糖 0.67         | ※酒 1.4          | しょうが 0.7         | ※梅漬け 0.21  |          |  |
|                          | ※白ワイン 0.7     | しょうが 0.35     | ※みりん 0.7     | たれべつづけ         | にんにく 0.21     | ※しょうゆ 0.35   | たまねぎ 21         | ※食塩 0.07          | ※しょうゆ 0.7       | にんにく 0.35        | ※酒 7       |          |  |
|                          | ※なたね油 0.7     | ※しょうゆ 1.3     | ※しょうゆ 0.14   | たまねぎ 7         | しょうが 0.35     | しょうが 0.35    | ※大豆水煮 4.9       | 水 71.07           | しょうが 0.7        | キャベツ 14          | ※しょうゆ 2.8  |          |  |
|                          | ※ケチャップ 5.6    | ※みりん 0.35     | ※上白糖 0.14    | ピーマン 3.5       | ※赤ワイン 0.7     | にんにく 0.35    | ※食塩 0.14        | くちなしの実 0.07       | ※でん粉 1.4        | チンゲンサイ 7         | ※水あめ 2.1   |          |  |
|                          | ※ウスターソース 1.05 | ※でん粉 0.14     | ※なたね油 0.7    | ※しょうゆ 1.05     | にんじん 7        | ※なたね油 0.35   | ※小麦粉 10.5       | 牛乳                | ※上新粉 1.4        | ※メンマ 10.5        | ※上白糖 1.4   |          |  |
|                          | ※上白糖 0.7      | 水 3.5         | アルミカップ 1     | ※液体かつおだし 0.14  | たまねぎ 21       | キャベツ 17.5    | ※ベーキングパウダー 0.14 | ※牛乳 185           | ※高野豆腐 4.9       | 根深ねぎ 7           | 番茶 0.35    |          |  |
|                          | ※マスタード 0.35   | じゃがいものにも      | ひじきのために      | ※みりん 0.7       | ※白きわり大豆 7     | ピーマン 3.5     | ※なたね油 2.8       | さけのてりやき           | ※でん粉 1.4        | ※白湯ラーメンスープの素 4.9 | 水 28       |          |  |
|                          | ※でん粉 0.21     | 豚肉 17.5       | ※ひじき 1.05    | ※上白糖 0.35      | ※白いんげん豆 3.5   | ※テンメンジャン 2.1 | はくさいのおひたし       | ※さけ 40            | ※なたね油 4.2       | ※鶏ガラスープ 0.7      | しょうがあげ     |          |  |
|                          | グリーンサラダ       | ※冷凍厚揚げ 14     | ※たけのこ水煮 10.5 | ※でん粉 0.21      | ※なたね油 0.35    | ※酒 0.7       | はくさい 17.5       | しょうが 0.7          | ※しょうゆ 1.4       | ※しょうゆ 0.35       | きゅうり 14    |          |  |
|                          | こまつな 10.5     | じゃがいも 35      | ※冷凍えだまめ 7    | 水 7            | 塩コショウ 0.07    | ※上白糖 0.7     | きゅうり 10.5       | ※しょうゆ 0.56        | ※みりん 0.7        | 塩コショウ 0.07       | キャベツ 17.5  |          |  |
|                          | きゅうり 10.5     | たまねぎ 28       | ※油揚げ 3.5     | にびたし           | ※ケチャップ 7      | ※豆板醤 0.01    | ほうれんそう 7        | ※酒 1.4            | ※上白糖 1.4        | 水 84             | しょうが 0.7   |          |  |
|                          | レタス 14        | くきわかめ 0.35    | ※しょうゆ 1.05   | こまつな 14        | ※カットマト 7      | ※しょうゆ 0.35   | ※上白糖 0.35       | ※なたね油 0.7         | ※でん粉 0.21       | どりにくだんご          | ※しょうゆ 1.4  |          |  |
|                          | ※シーザードレ 3.5   | 冷凍さやいんげん 3.5  | ※みりん 0.7     | はくさい 17.5      | ※上白糖 0.35     | ※ウスターソース 1.4 | ※なたね油 0.35      | ※みりん 0.7          | 水 5.6           | ※鶏肉だんご(しずく型) 20  | ※みりん 0.7   |          |  |
|                          | キャベツのスープ      | ※しょうゆ 3.5     | ※上白糖 0.35    | ※オイルツナ 5.6     | ※ウスターソース 1.4  | にんじんサラダ      | ※しょうゆ 1.05      | ※みりん 0.7          | にんじんのきんぴら       | ※なたね油 1.05       | さつまいものみそしる |          |  |
|                          | 鶏肉 7          | ※上白糖 1.4      | ※なたね油 0.21   | ※液体かつおだし 0.21  | ※しょうゆ 0.35    | にんじん 28      | ※液体かつおだし 0.21   | ※上白糖 0.56         | 豚肉 7            | ナムル              | さつまいも 14   |          |  |
|                          | じゃがいも 10.5    | ※みりん 0.7      | おつきみしる       | ※しょうゆ 0.7      | ※洋風スープの素 0.56 | パセリ 0.49     | ぶたじる            | ※でん粉 0.21         | にんじん 17.5       | わかめ 0.21         | にんじん 7     |          |  |
|                          | キャベツ 17.5     | ※フレーク節 0.7    | 里芋 14        | ※上白糖 0.21      | ※チリパウダー 0.01  | ※棒々鶏ドレ 3.5   | 豚肉 14           | 水 4.2             | ※糸こんにゃく 7       | にんじん 8.4         | はくさい 14    |          |  |
|                          | えのきたけ 7       | 水 14          | ※月見かまぼこ 7    | ※みりん 0.35      | ※でん粉 0.35     | にらたまスープ      | 里芋 7            | ごまあえ              | ※みりん 0.7        | だいこん 21          | えのきたけ 7    |          |  |
|                          | 乾燥パセリ 0.01    | ゆかりあえ         | にんじん 7       | とろろこんぶじる       | ごぼうのサラダ       | ※冷凍液卵 14     | だいこん 14         | キャベツ 10.5         | ※しょうゆ 1.05      | ※しょうゆ 0.84       | ※油揚げ 2.1   |          |  |
|                          | ※コンソメ 0.7     | だいこん 14       | たまねぎ 10.5    | 鶏肉 7           | ごぼう 16.1      | 鶏肉 10.5      | ごぼう 7           | ブロッコリー 14         | ※上白糖 0.35       | ※上白糖 0.56        | ※煮干し 1.4   |          |  |
|                          | ※しょうゆ 0.84    | キャベツ 14       | 根深ねぎ 7       | にんじん 7         | きゅうり 14       | にら 7         | ※板こんにゃく 3.5     | にんじん 7            | 一味唐辛子 0.01      | ※ごま油 0.21        | ※赤みそ 2.8   |          |  |
|                          | 塩コショウ 0.07    | 冷凍コーン 3.5     | ※しょうゆ 1.4    | えのきたけ 7        | ※ごまドレ 2.8     | 冷凍コーン 7      | 根深ねぎ 3.5        | ※上白糖 0.35         | ※なたね油 0.7       | ※酢 0.7           | ※白みそ 2.8   |          |  |
|                          | 水 77          | ※ゆかり粉 0.35    | ※白しょうゆ 1.05  | 根深ねぎ 7         | ジュリエンスープ      | はくさい 7       | ※赤みそ 5.6        | ※みりん 0.35         | のっぺいじる          |                  | 水 77       |          |  |
|                          | チョコクリーム(乳)    | ※食塩 0.04      | ※みりん 0.7     | ※フレーク節 1.4     | だいこん 10.5     | ※しょうゆ 1.4    | ※煮干し 1.4        | ※しょうゆ 1.05        | 鶏肉 7            |                  |            |          |  |
|                          | ※チョコクリーム 15   | ※だしこんぶ 1.4    | ※食塩 0.07     | ※白しょうゆ 1.4     | じゃがいも 7       | ※中華スープの素 0.7 | 水 77            | ※白ごま 0.7          | ごぼう 10.5        |                  |            |          |  |
|                          |               |               |              | ※食塩 0.07       | エリンギ 7        | 塩コショウ 0.07   |                 | ※白すりごま 0.7        | だいこん 14         |                  |            |          |  |
|                          |               |               |              | ※とろろ昆布 1.35    | キャベツ 14       | ※でん粉 0.14    |                 | もみじのすましじる         | 里芋 7            |                  |            |          |  |
|                          |               |               |              | 水 77           | ※しょうゆ 0.56    | 水 77         |                 | はくさい 14           | 根深ねぎ 7          |                  |            |          |  |
|                          |               |               |              |                | ※コンソメ 0.7     |              |                 | ※たけのこ水煮 7         | ※しょうゆ 1.05      |                  |            |          |  |
|                          |               |               |              |                | 塩コショウ 0.07    |              |                 | しめじ 7             | ※白しょうゆ 1.4      |                  |            |          |  |
|                          |               |               |              |                | 水 77          |              |                 | ※もみじ型かまぼこ 7       | ※食塩 0.07        |                  |            |          |  |
|                          |               |               |              |                | ヨーグルト(乳)(幼小)  |              |                 | 根深ねぎ 7            | ※フレーク節 1.4      |                  |            |          |  |
|                          |               |               |              |                | ※ヨーグルト 65     |              |                 | ※白しょうゆ 1.75       | ※でん粉 0.14       |                  |            |          |  |
|                          |               |               |              |                |               |              |                 | ※しょうゆ 0.35        | 水 77            |                  |            |          |  |
|                          |               |               |              |                |               |              |                 | ※食塩 0.07          |                 |                  |            |          |  |
|                          |               |               |              |                |               |              |                 | ※だしこんぶ 1.4        |                 |                  |            |          |  |
|                          |               |               |              |                |               |              |                 | 水 77              |                 |                  |            |          |  |
|                          | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分       | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分        | エネルギー 塩分          | エネルギー 塩分        | エネルギー 塩分         | エネルギー 塩分   |          |  |
| 幼稚園                      | 471 1.8       | 482 1.6       | 466 1.4      | 442 1.1        | 482 2.3       | 464 1.3      | 499 1.2         | 444 1.7           | 491 1.4         | 454 2.4          | 465 1.6    |          |  |

| 日                                   | 10月17日 金     | 10月20日 月     | 10月21日 火     | 10月22日 水       | 10月23日 木     | 10月24日 金     | 10月27日 月     | 10月28日 火     | 10月29日 水      | 10月30日 木      | 10月31日 金           |
|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|
| 献立<br>及<br>び<br>材<br>料<br><br>(幼稚園) | もちげんまいごはん    | むぎごはん        | なめし          | くろコッパパン(乳)     | むぎごはん        | もちげんまいごはん    | むぎごはん        | きつねうどん       | むぎごはん         | はつがげんまいわかめごはん | コッパパン(乳)           |
|                                     | 米 54         | ※麦ごはん 60.5   | 米 54         | ※黒コッパパン 40     | ※麦ごはん 60.5   | 米 54         | ※麦ごはん 60.5   | ※冷凍うどん 59.5  | 麦 6           | 米 54          | ※コッパパン 40          |
|                                     | もち玄米 6       | 牛乳           | 麦 6          | 牛乳             | 牛乳           | もち玄米 6       | 牛乳           | 鶏肉 14        | 米 54          | 発芽玄米 6        | 牛乳                 |
|                                     | 牛乳           | ※牛乳 185      | ※酒 0.7       | ※牛乳 185        | ※牛乳 185      | 牛乳           | ※牛乳 185      | ※かまぼこ 7      | 牛乳            | ※わかめごはんの素 0.7 | ※牛乳 185            |
|                                     | ※牛乳 185      | ちくわのあげがらめ    | ※食塩 0.21     | ツナときのこのグラタン(乳) | あつあげのそぼろあんかけ | ※牛乳 185      | カレーシチュー(乳)   | ※油揚げ 5.6     | ※牛乳 185       | ※酒 0.7        | オムレツのトマトソースかけ      |
|                                     | トマトまめまめごはんのぐ | ※焼き竹輪 21     | ※なめしの素 0.63  | ※エリマカロニ 5.6    | ※冷凍厚揚げ 35    | ユーリンチー       | じゃがいも 28     | えのきたけ 7      | とうふチゲ         | ※食塩 0.21      | ※オムレツ 40           |
|                                     | 豚肉 10.5      | さつまいも 14     | 牛乳           | エリンギ 7         | ※なたね油 0.35   | 鶏肉 31.5      | たまねぎ 35      | キャベツ 7       | 豚肉 21         | 牛乳            | ※なたね油 0.7          |
|                                     | しょうが 0.7     | ※なたね油 3.5    | ※牛乳 185      | しめじ 7          | 豚肉 8.4       | しょうが 0.7     | にんじん 14      | たまねぎ 7       | ※いか短冊 14      | ※牛乳 185       | ※カットトマト 5.6        |
|                                     | ※なたね油 0.35   | ※しょうゆ 1.05   | ししゃものからあげ    | ※オイルツナ 8.4     | しょうが 0.21    | にんにく 0.35    | 豚肉 14        | 根深ねぎ 7       | にんにく 0.21     | はんぺんとだいこんのにも  | ※マトビュレー 7          |
|                                     | ※粒状大豆 2.8    | ※みりん 0.7     | ※ししゃも 20     | ※白ワイン 0.35     | ※しょうゆ 1.05   | ※酒 1.4       | ※なたね油 0.35   | ※フレーク節 1.4   | しょうが 0.35     | 豚肉 17.5       | ※ケチャップ 2.8         |
|                                     | トマト 17.5     | ※上白糖 0.42    | ※でん粉 1.4     | たまねぎ 14        | ※酒 0.7       | ※しょうゆ 0.7    | にんにく 0.35    | ※だしこんぶ 0.7   | ※冷凍角切り豆腐 21   | ※小玉はんぺん 21    | ※ウスターソース 0.21      |
|                                     | ※ひきわり大豆 7    | ※でん粉 0.07    | ※上新粉 0.7     | 冷凍コーン 5.6      | ※上白糖 0.7     | 塩コショウ 0.07   | しょうが 0.7     | ※しょうゆ 4.2    | キャベツ 28       | だいこん 35       | ※しょうゆ 0.14         |
|                                     | ※上白糖 0.7     | 水 7          | ※なたね油 2.8    | ※なたね油 0.35     | ※みりん 0.49    | ※でん粉 5.6     | ※小麦粉 3.5     | ※みりん 0.7     | にら 7          | つきこんにゃく 17.5  | ※上白糖 0.14          |
|                                     | ※しょうゆ 1.05   | ハリハリづけ       | あきやさいのたきあわせ  | ※洋風スープの素 0.35  | ※でん粉 0.21    | ※なたね油 3.5    | ※有塩バター 3.5   | ※食塩 0.07     | ※キムチ 5.6      | 冷凍さやいんげん 3.5  | ※でん粉 0.14          |
|                                     | ※赤みそ 2.8     | 県産切干大根 2.8   | 鶏肉 10.5      | ※牛乳 14         | 水 21         | 根深ねぎ 1.4     | ※カレー粉 0.35   | 水 70         | ※コチジャン 0.7    | ※しょうゆ 3.15    | 塩コショウ 0.035        |
|                                     | ※酒 0.7       | ※たくあん 3.5    | しょうが 0.35    | ※有塩バター 2.1     | わふうあえ        | ※しょうゆ 1.4    | ※チーズ 1.4     | 牛乳           | ※赤みそ 1.4      | ※みりん 0.7      | ブロッコリーのサラダ         |
|                                     | ※みりん 0.7     | みずな 14       | 里芋 10.5      | ※小麦粉 2.1       | こまつな 17.5    | ※上白糖 0.35    | ※洋風スープの素 0.7 | ※牛乳 185      | ※しょうゆ 0.7     | ※上白糖 0.56     | ブロッコリー 17.5        |
|                                     | ※冷凍えだまめ 3.5  | ※しょうゆ 0.35   | にんじん 14      | 塩コショウ 0.11     | はくさい 17.5    | ※酢 0.7       | ※しょうゆ 2.1    | おやきのみそだれかけ   | ※みりん 0.7      | ※フレーク節 0.7    | にんじん 7             |
|                                     | ※でん粉 0.35    | ※上白糖 0.7     | れんこん 17.5    | ※パン粉 0.7       | ※和風ドレ 2.8    | しょうが 0.21    | ※ウスターソース 2.8 | ※はつともおやき 55  | ※上白糖 0.21     | ※酒 1.4        | レタス 7              |
|                                     | 水 0.7        | ※酢 1.4       | ごぼう 17.5     | ※粉チーズ 1.75     | ごもくじる        | ※ごま油 0.7     | ※ケチャップ 3.5   | ※なたね油 0.7    | ※中華スープの素 1.05 | 水 28          | ※ノンエッグマヨネーズ 2.8    |
|                                     | いりたまご        | みそしる         | 干し椎茸 0.7     | アルミカップ 1       | 鶏肉 8.4       | 水 3.5        | ※牛乳 14       | ※上白糖 3.5     | 塩コショウ 0.07    | すのもの          | ▲とうりょうポタージュ(ノンミルク) |
|                                     | いりたまごべつづけ    | ※ミニ厚揚げ 17.5  | ※板こんにゃく 14   | イタリアンサラダ       | ごぼう 10.5     | ちゅうかいため      | オールスパイス 0.01 | ※しょうゆ 0.7    | 水 42          | こまつな 14       | 冷凍コーン 7            |
|                                     | ※いりたまご 7     | たまねぎ 10.5    | 冷凍さやいんげん 3.5 | だいこん 17.5      | だいこん 10.5    | たまねぎ 14      | クローブ 0.01    | ※みりん 2.8     | こぎかなのあまがらめ    | にんじん 10.5     | たまねぎ 35            |
|                                     | かぼちゃのごまあげ    | にんじん 7       | ※しょうゆ 3.15   | レタス 14         | にんじん 7       | 冷凍コーン 7      | ナツメグ 0.01    | ※酒 2.1       | ※味付け小魚 3.5    | 冷凍コーン 7       | じゃがいも 17.5         |
|                                     | かぼちゃ 20      | 根深ねぎ 7       | ※上白糖 1.05    | パブリカ赤 2.1      | 根深ねぎ 7       | チンゲンサイ 14    | ロリエ 0.01     | ※赤みそ 1.4     | ※なたね油 0.07    | ※上白糖 0.56     | クリームコーン 28         |
|                                     | ※小麦粉 4.9     | ※煮干し 1.4     | ※みりん 0.7     | ※イタリアンドレ 2.8   | ※フレーク節 1.4   | 千切きくらげ 0.21  | 塩コショウ 0.07   | 水 2.1        | ※しょうゆ 0.42    | ※しょうゆ 0.7     | 乾燥パセリ 0.01         |
|                                     | ※粉かつお 0.14   | ※赤みそ 2.8     | ※水 0.7       | ミネストローネ        | ※白しょうゆ 1.75  | 塩コショウ 0.07   | 水 35         | かぼちゃのそぼろあんかけ | ※上白糖 0.63     | ※酢 1.05       | ※豆乳 21             |
|                                     | ※黒ごま 1.05    | ※白みそ 2.8     | 水 21         | キャベツ 17.5      | ※しょうゆ 0.35   | ※鶏ガラスープ 0.14 | こんこんスナック     | かぼちゃ 21      | ※酒 0.42       | だいがくいも        | ※洋風スープの素 0.7       |
|                                     | ※白ごま 0.35    | 水 77         | おかかあえ        | じゃがいも 14       | ※食塩 0.07     | ※かき油 0.28    | れんこん 7       | ※上新粉 2.8     | 水 0.06        | さつまいも 31.5    | 塩コショウ 0.14         |
|                                     | ※なたね油 2.1    |              | はくさい 14      | 豚肉 7           | 水 63         | ※しょうゆ 0.35   | ※しょうゆ 0.35   | ※上新粉 2.8     | ちゅうかサラダ       | ※なたね油 2.8     | ※なたね油 0.7          |
| ずましじる                               |              | キャベツ 14      | にんじん 7       |                | ※なたね油 0.35   | ※なたね油 2.1    | ※上新粉 2.8     | たれべつづけ       | ※しょうゆ 0.56    | ※上新粉 0.07     |                    |
| ごぼう 10.5                            |              | きゅうり 7       | ※カットトマト 14   |                | わかめスープ       | わかめ 0.35     | ※なたね油 2.1    | 豚肉 7         | きゅうり 10.5     | 水 56          |                    |
| だいこん 14                             |              | ※しょうゆ 1.05   | ※オリーブ油 0.21  |                | わかめ 0.35     | えのきたけ 7      | ※食塩 0.07     | しょうが 0.7     | ※春雨 2.8       | ※水あめ 1.4      |                    |
| ※糸かまぼこ 7                            |              | ※みりん 0.35    | にんにく 0.14    |                | えのきたけ 7      | ※たけのこ水煮 10.5 | ※青のり粉 0.07   | ※しょうゆ 1.4    | ※中華ドレ 2.8     | ※黒ごま 0.49     |                    |
| 根深ねぎ 7                              |              | ※上白糖 0.21    | ※コンソメ 0.56   |                | ※たけのこ水煮 10.5 | キャベツ 7       | だいこん 24.5    | ※上白糖 0.7     |               | 水 2.8         |                    |
| 干し椎茸 0.21                           |              | ※かつお削り節 0.21 | ※しょうゆ 0.7    |                | キャベツ 7       | にら 5.6       | みずな 10.5     | ※みりん 0.7     |               |               |                    |
| ※だしこんぶ 1.4                          |              |              | 塩コショウ 0.07   |                | にら 5.6       | ※しょうゆ 1.05   | ※柑橘ドレ 2.8    | ※でん粉 0.21    |               |               |                    |
| ※しょうゆ 0.35                          |              |              | 水 56         |                | ※しょうゆ 1.05   | ※中華スープの素 0.7 |              | 水 3.5        |               |               |                    |
| ※白しょうゆ 1.75                         |              |              |              |                | ※中華スープの素 0.7 | 塩コショウ 0.07   |              | ぶどうゼリー(幼小)   |               |               |                    |
| ※食塩 0.07                            |              |              |              |                | 塩コショウ 0.07   | 水 77         |              | ※ぶどうゼリー 60   |               |               |                    |
| 水 63                                |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |
|                                     |              |              |              |                |              |              |              |              |               |               |                    |