

減らそう！食品ロス



月 6		火 7		8		9		10			
△牛乳 鶏とごぼうの混ぜご飯 ○米 84 △とり肉 30 □人参 9.6 □しいたけ 0.6 ○砂糖 1.44 酒 2.4 こいくち 酢醤油和え □きゅうり 38.5 □えのきたけ 8.8 ○砂糖 0.15 お月見汁 ○かぼちゃもち 24.2 □ねぎ 3.3 △油揚げ 4.4 みりん 0.62 お月見ゼリー みかんとレモン果汁入りゼリー		△牛乳 ごはん ひじきのり 甘酢肉団子 2個 おひたし □ほうれん草 27.5 □人参 3.3 こいくち わかめのみそ汁 □玉ねぎ 33 △わかめ 0.44 △油揚げ 3.3		△牛乳 ごはん 豆乳コロッケ ○揚げ油 6 さつまいもサラダ ○さつまいも 35.2 △ロースハム 5.5 こしょう ポークビーンズ △豚肉 24 □玉ねぎ 36 ○じゃがいも 36 □にんにく 0.24 コンソメ ウスターソース		△牛乳 ごはん 豚肉とごぼうの甘辛煮 △豚肉 24 □しょうが 1.2 □玉ねぎ 54 ○こんにやく 24 ○砂糖 1.8 みりん 3.6 こいくち 中華風ツナポテト ○じゃがいも 27.5 □きゅうり 8.8 △ツナ 11 ○ごま油 0.55 うすくち 玉ねぎのみそ汁 □青菜 22 □人参 5.5 だし		△牛乳 ごはん サーモンフライ ○揚げ油 1.2 ほうれん草ともやしのごきり □ほうれん草 27.5 △油揚げ 5.5 ○砂糖 0.99 かきたま汁 □ねぎ 5.5 △卵 33 みりん 0.51		こいくち こしょう 赤みそ	
13		14		15		16		17			
スポーツの日 体を動かそう スポーツの秋		△牛乳 減量ごはん ラーメン ○中華めん 99 □もやし 22 □長ネギ 5.5 □しょうが 0.34 ○ごま油 0.29 豚骨ラーメンスープ バンバンジーサラダ △ささみフレーク 5.5 □コーン 5.5 ○炒りごま 1.1 ○ごま油 0.44		△牛乳 ごはん えのきの佃煮 □えのきたけ 24 こいくち 酢 △塩麹仕立てのチキンカツ じゃが芋のどぼろ煮 ○じゃがいも 96 □玉ねぎ 84 ○こんにやく 24 □しょうが 0.6 ○砂糖 2.88 こいくち		△牛乳 麻婆厚揚げ丼 ○米 90 △豚ひき肉 24 □にんにく 0.12 □ねぎ 12 □なす 36 ○砂糖 1.8 こいくち トウバンジャン キャロットラペ □キャベツ 11 □人参 33 □レモン 1.43 ○米油 0.69 うすくち		△牛乳 ごはん ホキの柑橘醤油焼き △ホキ ○砂糖 3 ひじきの炒め煮 △豚肉 6 △大豆 9.6 ○こんにやく 12 □人参 6 ○砂糖 2.04 みりん 0.6 大根と油揚げのみそ汁 □大根 33 □ねぎ 6.6		ゆず・すだち 1.2 こいくち △ひじき 2.4 △平天 9.6 □いんげん 6 ○米油 0.6 酒 0.6 こいくち だし △油揚げ 8.8 みそ だし	
20		21		22		23		24			
△牛乳 ゆかりご飯 ごぼうとれんこんのサラダ □ごぼう 23.1 □人参 7.7 △ロースハム 4.4 ○ねりごま 0.66 マヨネーズ 高野豆腐の煮物 △高野豆腐 7.2 □人参 7.2 ○じゃがいも 43.2 ○砂糖 2.4 うすくち		△牛乳 カレーライス ○米 108 □玉ねぎ 82.5 □人参 13.2 □にんにく 0.22 ウスターソース コンソメ 柿入りフルーツヨーグルト和え □みかん 24 □パイン 24 □柿 24 フルーツ給食		△牛乳 コッペパン ポロニアハム パンネのポロネーゼ ○パンネ 19.2 □玉ねぎ 16.8 □にんにく 0.11 ○オリーブオイル 0.36 塩 ケチャップ キャベツのスープ □キャベツ 33 □人参 5.5 △チキンウインナー 11		△牛乳 ごはん 磯の香フライ ○揚げ油 4.8 梅和え □キャベツ 26.4 □人参 7.7 みりん 1.65 こいくち 肉吸い △豚肉 11 □大根 11 □玉ねぎ 22 □ねぎ 5.5 うすくち		△牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ △ハンバーグ みりん 1.2 こいくち 白和え □ほうれん草 16.5 △豆腐 33 ○ねりごま 1.76 うすくち なめこのみそ汁 □なめこ 13.2 □大根 24.2 □長ネギ 5.5		○砂糖 2.4 ○片栗粉 0.36 こいくち □人参 6.6 ○炒りごま 0.77 みそ △油揚げ 5.5 □青菜 13.2 みそ だし	
27		28		29		30		31			
△牛乳 ごはん キャベツのメンチカツ □キャベツ 35.7 ○パン粉 11.9 ○小麦粉 8.33 こしょう 塩昆布和え □きゅうり 49.5 △塩昆布 1.39 青菜のみそ汁 □青菜 16.5 □えのきたけ 7.7 だし		△牛乳 ごはん 五目厚焼き玉子 チャプチェ △豚肉 12 □人参 12 □玉ねぎ 16.8 □しょうが 0.24 酒 1.2 ○ごま油 0.24 こいくち 中華のコーンスープ □コーン 13.2 □玉ねぎ 33 △とり肉 15.4 ○片栗粉 1.04 こいくち		△牛乳 高野豆腐de坦々ライス ○米 90 △高野豆腐 7.2 □人参 30 □しょうが 0.24 酒 1.26 ○片栗粉 1.8 塩 みそ トウバンジャン 中華だし 機械たっぷりサラダ △わかめ 0.93 □人参 4.67 ○砂糖 2.51 こいくち		△牛乳 ごはん コーンと鶏肉の落とし揚げ △とり肉 36 □コーン 23 ○片栗粉 3 塩 ひじきサラダ △ひじき 1.14 △ツナ 6.05 ○炒りごま 0.36 ○砂糖 0.96 こいくち 鮎のすまし汁 ○鮎 2.2 □ほうれん草 5.5 みりん 0.83		△牛乳 ごはん コーンと鶏肉の落とし揚げ △とり肉 36 □コーン 23 ○小麦粉 5 ○揚げ油 4 こしょう □もやし 30.25 □人参 9.07 ○すりごま 0.24 ○ごま油 0.72 酢 △豆腐 22 □えのきたけ 3.3 うすくち だし		△とり肉 36 □人参 12 ○米油 0.6 塩 ケチャップ コンソメ □かぼちゃ 27.5 □青菜 11 コンソメ こしょう ○パンフキンパロア	
ハロウィーン		ハロウィーン		ハロウィーン		ハロウィーン		ハロウィーン			

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

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
炭水化物	たんぱく質	脂質	ビタミン
無機質	無機質	無機質	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。