

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 □ いいたけ 0.6 ○ 砂糖 1.44 酒 2.4 こいくち 酢 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 さつま芋もサラダ ○ さつま芋 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ま和え □ 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 休をつづかさう 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 じゃが芋のとほう煮 ○ じゃがいも 96 △ 鶏ひき肉 30 □ 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		△ 厚揚げ 96 □ しょうが 0.6 □ 玉ねぎ 48 □ エリンギ 2.4 酒 1.2 ○ 片栗粉 0.96 赤みそ □ きゅうり 7.7 △ ツナ 8.8 ○ 砂糖 2.77 こしょう 塩		□ 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 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		△ 牛乳 コッペパン ポロニアハム パンネのポロネーゼ ○ ペンネ 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		643kcal □ れんこん 19.8 □ コーン 3.3 ○ 炒りごま 0.55 塩 こいくち △ とり肉 14.4 □ 玉ねぎ 36 □ いんげん 4.8 だし こいくち 674kcal △ 豚肉 27.5 □ 白菜 27.5 □ 人参 5.5 □ にんにく 0.24 中華だし △ 人参 5.5 △ 豆腐 22 えのきたけ 5.5 みそ だし 790kcal △ 豚肉 27.5 ○ じゃがいも 55 ワイン 2.2 カレールウ こいくち こしょう カレー粉 ○ 砂糖 2.4 △ ヨーグルト 24 ナタデココ 18 フルーツ給食 625kcal △ 豚ひき肉 14.4 □ 人参 8.4 トマト 3 コンソメ こしょう デミグラスソース △ 玉ねぎ 13.2 □ 青菜 5.5 コンソメ こしょう 626kcal □ きゅうり 18.7 □ 梅肉 2.75 ○ 砂糖 0.82 △ 牛肉 5.5 □ ごぼう 5.5 △ 豆腐 22 みりん 0.83 だし 652kcal ○ 砂糖 2.4 ○ 片栗粉 0.36 ○ 炒りごま 0.77 ○ 砂糖 0.88 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 磯雑たっぴりサラダ △ 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		△ 牛乳 チキンライス ○ 米 84 □ 玉ねぎ 42 □ いんげん 6 ケチャップ こしょう ウスターソース コンソメ 秋野菜のスープ △ 豚肉 8.8 □ 玉ねぎ 22 □ しめじ 3.3 ○ パンプキンバロア		△ 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	

< 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	たんぱく質 炭水化物	しじつ たんぱく質	むかしつ 無機質
	脂質	(カルシウム)	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。