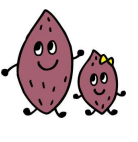
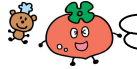


減らそう！食品ロス



月 6		火 7		8		9		10	
△ 牛乳 621kcal 鶏とごぼうの混ぜご飯 ○ 米 84 酒 3 △ とり肉 30 □ ごぼう 18 □ 人参 9.6 △ 油揚げ 3.6 □ しいたけ 0.6 □ いんげん 7.2 ○ 砂糖 1.44 みりん 1.44 酒 2.4 だし こいくち こいくち 酢 醤油和え □ きゅうり 38.5 □ 人参 5.5 □ えのきたけ 8.8 △ かつお節 0.55 ○ 砂糖 0.15 酢 こいくち お月見汁 ○ かぼちゃもち 24.2 □ 大根 19.8 □ ねぎ 3.3 □ 人参 5.5 △ 油揚げ 4.4 酒 1.56 みりん 0.62 うすくち だし お月見ゼリー みかんとレモン果汁入りゼリー		△ 牛乳 618kcal ○ 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 □ 白菜 27.5 □ 人参 3.3 ○ 砂糖 1.02 こいくち わかめのみそ汁 □ 玉ねぎ 33 △ 豆腐 22 △ わかめ 0.44 □ えのきたけ 5.5 △ 油揚げ 3.3 みそ だし 		△ 牛乳 789kcal ○ 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 □ 玉ねぎ 16.5 △ ロースハム 5.5 酢 塩 こしょう マヨネーズ ポークビーンズ △ 豚肉 24 △ 大豆 24 □ 玉ねぎ 36 □ 人参 12 ○ じゃがいも 36 トマト 24 □ にんにく 0.24 ○ 砂糖 1.2 コンソメ こしょう 塩 ウスターソース こいくち 		△ 牛乳 638kcal ○ ごはん 豚肉とごぼうの甘辛煮 △ 豚肉 24 酒 1.5 □ しょうが 1.2 □ ごぼう 13.5 □ 玉ねぎ 54 □ 切干し大根 3.6 ○ こんにやく 24 □ えだまめ 3.6 ○ 砂糖 1.8 酒 5.24 みりん 3.6 ○ 炒りごま 0.72 こいくち こいくち 中華風ツナポテト ○ じゃがいも 27.5 □ キャベツ 8.8 □ きゅうり 8.8 □ えだまめ 2.2 △ ツナ 11 ○ 砂糖 1.37 ○ ごま油 0.55 ○ 炒りごま 0.55 うすくち 酢 玉ねぎのみそ汁 □ 青菜 22 □ 玉ねぎ 33 □ 人参 5.5 △ 油揚げ 4.4 だし みそ		△ 牛乳 621kcal ○ 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みねえ □ ほうれん草 27.5 □ もやし 22 △ 油揚げ 5.5 ○ すりごま 1.1 ○ 砂糖 0.99 こいくち かきたま汁 □ ねぎ 5.5 □ 青菜 22 △ 卵 33 ○ 片栗粉 0.51 みりん 0.51 うすくち だし   10/10 目の愛護デー	
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 674kcal ○ 減量ごはん ラーメン ○ 中華めん 99 △ 豚肉 27.5 □ もやし 22 □ 白菜 27.5 □ 長ネギ 5.5 □ 人参 5.5 □ しょうが 0.34 □ にんにく 0.24 ○ ごま油 0.29 トウバンジャン 豚骨ラーメンスープ 中華だし バンバンジーサラダ △ ささみブレイク 5.5 □ 人参 5.5 □ コーン 5.5 □ キャベツ 22 ○ 炒りごま 1.1 ○ 砂糖 0.77 ○ ごま油 0.44 酢 こいくち		△ 牛乳 705kcal ○ ごはん えのきの佃煮 □ えのきたけ 24 みりん 4.32 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 △ 鶏ひき肉 30 □ 玉ねぎ 84 □ 人参 12 ○ こんにやく 24 □ いんげん 12 □ しょうが 0.6 ○ 米油 0.18 ○ 砂糖 2.88 酒 1.8 こいくち 		△ 牛乳 733kcal 麻婆厚揚げ丼 ○ 米 90 △ 厚揚げ 96 △ 豚ひき肉 24 □ しょうが 0.6 □ にんにく 0.12 □ 玉ねぎ 48 □ ねぎ 12 □ エリンギ 2.4 □ なす 36 酒 1.2 ○ 砂糖 1.8 ○ 片栗粉 0.96 こいくち 赤みそ トウバンジャン キャロットラペ □ キャベツ 11 □ きゅうり 7.7 □ 人参 33 △ ツナ 8.8 □ レモン 1.43 ○ 砂糖 2.77 ○ 米油 0.69 こしょう うすくち 塩		△ 牛乳 619kcal ○ ごはん ホキの柑橘醤油焼き △ ホキ □ ゆず・すだち 1.2 ○ 砂糖 3 こいくち ひじきの炒め煮 △ 豚肉 6 △ ひじき 2.4 △ 大豆 9.6 △ 平天 9.6 ○ こんにやく 12 □ いんげん 6 □ 人参 6 ○ 米油 0.6 ○ 砂糖 2.04 酒 0.6 みりん 0.6 こいくち だし 大根と油揚げのみそ汁 □ 大根 33 △ 油揚げ 8.8 □ ねぎ 6.6 みそ だし	
20		21		22		23		24	
△ 牛乳 643kcal ○ ゆかりご飯 ごぼうとれんこんのサラダ □ ごぼう 23.1 □ れんこん 19.8 □ 人参 7.7 □ コーン 3.3 △ ロースハム 4.4 ○ 炒りごま 0.55 ○ ねりごま 0.66 塩 マヨネーズ こいくち 高野豆腐の煮物 △ 高野豆腐 7.2 △ とり肉 14.4 □ 人参 7.2 □ 玉ねぎ 36 ○ じゃがいも 43.2 □ いんげん 4.8 ○ 砂糖 2.4 だし うすくち こいくち		△ 牛乳 790kcal カレーライス ○ 米 108 △ 豚肉 27.5 □ 玉ねぎ 82.5 ○ じゃがいも 55 □ 人参 13.2 ワイン 2.2 □ にんにく 0.22 カレールウ ウスターソース こいくち コンソメ こしょう カレー粉 柿入りフルーツヨーグルト和え □ みかん 24 ○ 砂糖 2.4 □ パイン 24 △ ヨーグルト 24 □ 柿 24 ナタデココ 18  フルーツ給食		△ 牛乳 625kcal ○ コッペパン ポロニアハム ペンネのポロネーゼ ○ ペンネ 19.2 △ 豚ひき肉 14.4 □ 玉ねぎ 16.8 □ 人参 8.4 □ にんにく 0.11 トマト 3 ○ オリーブオイル 0.36 コンソメ 塩 こしょう ケチャップ デミグラスソース キャベツのスープ □ キャベツ 33 □ 玉ねぎ 13.2 □ 人参 5.5 □ 青菜 5.5 △ チキンウインナー 11 コンソメ こしょう		△ 牛乳 626kcal ○ ごはん 磯の香フライ ○ 揚げ油 4.8 梅和え □ キャベツ 26.4 □ きゅうり 18.7 □ 人参 7.7 □ 梅肉 2.75 みりん 1.65 □ 砂糖 0.82 こいくち 肉吸い △ 豚肉 11 △ 牛肉 5.5 □ 大根 11 □ ごぼう 5.5 □ 玉ねぎ 22 △ 豆腐 22 □ ねぎ 5.5 みりん 0.83 うすくち だし		△ 牛乳 652kcal ○ ごはん 照り焼きハンバーグ △ ハンバーグ ○ 砂糖 2.4 みりん 1.2 ○ 片栗粉 0.36 こいくち 白和え □ ほうれん草 16.5 □ 人参 6.6 △ 豆腐 33 ○ 炒りごま 0.77 ○ ねりごま 1.76 ○ 砂糖 0.88 うすくち みそ なめこのみそ汁 □ なめこ 13.2 △ 油揚げ 5.5 □ 大根 24.2 □ 青菜 13.2 □ 長ネギ 5.5 みそ だし	
27		28		29		30		31	
△ 牛乳 695kcal ○ ごはん キャベツのメンチカツ □ キャベツ 35.7 △ 豚ひき肉 28.56 ○ パン粉 11.9 △ 調製豆乳 4.76 ○ 小麦粉 8.33 塩 こしょう ○ 揚げ油 5 塩昆布和え □ きゅうり 49.5 □ 人参 4.4 △ 塩昆布 1.39 △ かつお節 1.07 青菜のみそ汁 □ 青菜 16.5 □ 玉ねぎ 33 □ えのきたけ 7.7 △ 油揚げ 7.7 だし みそ		△ 牛乳 651kcal ○ ごはん 五目厚焼き玉子 チャプチェ △ 豚肉 12 ○ 春雨 6.6 □ 人参 12 □ 長ネギ 2.4 □ 玉ねぎ 16.8 □ たけのこ 3.6 □ しょうが 0.24 ○ 炒りごま 0.84 酒 1.2 ○ 砂糖 0.84 ○ ごま油 0.24 塩 こしょう こいくち コチュジャン 中華のコーンスープ □ コーン 13.2 □ クリームコーン 49.5 □ 玉ねぎ 33 □ もやし 13.2 △ とり肉 15.4 □ ちんげん菜 16.5 ○ 片栗粉 1.04 中華だし こいくち 塩		△ 牛乳 703kcal 高野豆腐de坦々ライス ○ 米 90 △ 豚ひき肉 50.4 △ 高野豆腐 7.2 □ 玉ねぎ 90 □ 人参 30 □ ニラ 4.8 □ しょうが 0.24 ○ 砂糖 2.27 酒 1.26 ○ すりごま 1.2 ○ 片栗粉 1.8 ○ ごま油 0.84 塩 みそ こいくち トウバンジャン 赤みそ 中華だし オイスターソース 織姫たっぴサラダ △ わかめ 0.93 □ きゅうり 28.05 □ 人参 4.67 寒天 1.12 ○ 砂糖 2.51 ○ ごま油 0.74 こいくち 酢		△ 牛乳 633kcal ○ ごはん コーンと鶏肉の落とし揚げ △ とり肉 36 酒 1 □ コーン 23 ○ 小麦粉 5 ○ 片栗粉 3 ○ 揚げ油 4 塩 こしょう ひじきサラダ △ ひじき 1.14 □ もやし 30.25 △ ツナ 6.05 □ 人参 9.07 ○ 炒りごま 0.36 ○ すりごま 0.24 ○ 砂糖 0.96 ○ ごま油 0.72 こいくち 酢 麩のすまし汁 ○ 麩 2.2 △ 豆腐 22 □ ほうれん草 5.5 □ えのきたけ 3.3 みりん 0.83 うすくち だし		△ 牛乳 617kcal チキンライス ○ 米 84 △ とり肉 36 □ 玉ねぎ 42 □ 人参 12 □ いんげん 6 ○ 米油 0.6 ケチャップ 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ 秋野菜のスープ △ 豚肉 8.8 □ かぼちゃ 27.5 □ 玉ねぎ 22 □ 青菜 11 □ しめじ 3.3 コンソメ こしょう ○ パン粉 0.72 	

<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	○おにもエネルギーの もとになる食品	△おにも体をつくる もとになる食品	□おにも体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質の 炭水化物	しじつ たんぱく質	むぎしつ 無機質
	しじつ 脂質	むぎしつ 無機質 (カルシウム)	むぎしつ 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。