

10月献立予定表

日	曜日	10時おやつ	きゅうしょく	おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー タンパク質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	火	ヨーグルト	鯖の味噌煮 かみなり汁 くだもの	牛乳 お好み焼き	鯖 味噌 豆腐 牛乳 豚肉 桜エビ 卵 のり スキムミルク かつお節	砂糖 ごま油 じゃがいも お好み焼き粉 大豆油 マヨネーズ	しょうが にんじん ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ オレンジ キャベツ	415kcal 23.3g	20.4g 1.6g
2	水	くだもの	ささみフライ ブロッコリーごま和え トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 クレープ	鶏肉 卵 わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 ごま 里芋 クレープ	ブロッコリー にんじん トマト こまつな	423kcal 25.2g	18.4g 1.4g
3	木	麦茶 菓子	家常豆腐 春雨スープ くだもの	牛乳 原宿ドック	豚肉 生揚げ 味噌 ベーコン 牛乳	ごま油 砂糖 春雨 原宿ドック	たけのこ 玉ねぎ にんじん さやえんどう もやし には 梨	406kcal 19.5g	23.4g 1.3g
4	金	牛乳 菓子	かみかみ献立 栄養きんぴら 味噌汁 くだもの	牛乳 大学芋	豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	マカロニ こんにやく 大豆油 ごま油 ごま 砂糖 さつまいも	ごぼう にんじん エリンギ ねぎ パナナ	422kcal 16.7g	15.3g 1.6g
7	月	牛乳 菓子	鶏肉の照り煮 ブロッコリーツナサラダ 味噌汁	牛乳 黒糖ドーナツ	鶏肉 ツナ わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 スキムミルク	砂糖 ごま油 じゃがいも ミックス粉 大豆油	しょうが にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ	460kcal 27.1g	17.6g 1.9g
8	火	くだもの	魚のカレー揚げ ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	カラスカレイ 卵 ハム わかめ 味噌 牛乳	小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ 麩 ビスケット	パセリ きゅうり にんじん	434kcal 21.9g	21.1g 1.4g
9	水	牛乳 菓子	生揚げのそぼろあん 具沢山味噌汁 くだもの	牛乳 マカロニあべかわ	生揚げ 豚肉 なた 油揚げ 味噌 牛乳 きなこ	砂糖 大豆油 片栗粉 ごま油 マカロニ ごま	玉ねぎ にんじん グリーンピース 大根 こまつな ごぼう オレンジ	427kcal 22.3g	22.5g 1.3g
10	木	麦茶 菓子	産都市産行記念献立 ごはん 牛丼の具(かめま和牛) ニラ玉汁 りんご	牛乳 スイートポテト	牛肉 卵 かつお節 牛乳	米 こんにやく 大豆油 砂糖 片栗粉 スイートポテト	玉ねぎ にんじん いんげん には りんご	601kcal 18.6g	39.9g 1.6g
11	金	ゼリー	天ぷら ひじきと大豆の煮もの すまし汁	牛乳 せんべい	鶏肉 卵 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 わかめ 鰹節 ジョア	さつまいも 小麦粉 こんにやく 大豆油 砂糖 片栗粉 せんべい	しょうが にんにく にんじん さやえんどう ねぎ	424kcal 23.4g	16.4g 1.5g
14	月	スポーツの日							
15	火	牛乳 菓子	豚肉のケチャップ炒め かんぴょうのごま酢和え くだもの	牛乳 揚げパン	豚肉 牛乳 きなこ	大豆油 砂糖 ごま パン	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン かんぴょう きゅうり キャベツ パナナ	425kcal 22.8g	17.4g 1.4g
16	水	麦茶 菓子	十三夜献立 魚のかば焼き ほうれん草のお浸し けんちん汁 くだもの	牛乳 クラッカー	さんま かつお節 豆腐 味噌 牛乳	片栗粉 砂糖 里芋 こんにやく 大豆油 クラッカー	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ 柿 梨	454kcal 18.6g	27.9g 1.7g
17	木	ヨーグルト	ニラ豆腐 ナムル くだもの	牛乳 ホットケーキ	豆腐 豚肉 なた 牛乳 卵	砂糖 片栗粉 ごま油 ミックス粉 メープルシロップ	にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり しょうが オレンジ	421kcal 21.6g	20.6g 1.7g
18	金	牛乳 菓子	特産物献立(米) ごはん 鶏肉の竜田揚げ 味噌汁 ブロッコリー白和え風 トマト	牛乳 マラーカオ	鶏肉 チーズ わかめ 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 コーン ごま マヨネーズ マラーカオ	しょうが ブロッコリー にんじん トマト 白菜 玉ねぎ	581kcal 27.9g	21.1g 1.5g
21	月	牛乳 菓子	親子煮 華風サラダ くだもの	牛乳 カステラ	鶏肉 卵 スキムミルク ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま油 カステラ	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう きゅうり もやし 梨	423kcal 22.6g	14.9g 1.5g
22	火	麦茶 菓子	はんぺんチーズフライ ブロッコリー香和え トマト 豚汁	牛乳 ジャムパン	はんぺん チーズ 卵 鰹節 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	小麦粉 パン粉 大豆油 ごま油 じゃがいも パン ジャム	ブロッコリー にんじん トマト 大根 ねぎ ごぼう	449kcal 23.0g	20.1g 2.2g
23	水	ゼリー	ハンバーグきのこソース 粉吹き芋 にんじん甘煮 味噌汁	牛乳 せんべい 小魚	豚肉 牛肉 卵 牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 小魚	大豆油 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも せんべい	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸 パセリ にんじん ねぎ	426kcal 24.4g	22.7g 1.9g
24	木	牛乳 菓子	肉豆腐 ツナマカロニサラダ くだもの	牛乳 マフィン	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳	こんにやく 砂糖 マカロニ マヨネーズ マフィン	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり パナナ	424kcal 18.9g	18.6g .9g
25	金	牛乳 菓子	さつま芋のシチュー ひじきサラダ(和風) くだもの	麦茶 秋の味覚!きのおこにぎり	鶏肉 牛乳 ひじき ツナ 油揚げ	さつまいも ルウ コーン ごま油 砂糖 ごま 米	玉ねぎ にんじん 切干大根 グリーンピース きゅうり グレープフルーツ しめじ えのき 椎茸	437kcal 16.6g	12.3g 2.0g
28	月	牛乳 菓子	筑前煮 味噌汁 くだもの	牛乳 バームクーヘン	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	里芋 こんにやく 大豆油 砂糖 バームクーヘン	にんじん ごぼう さやえんどう 白菜 りんご	386kcal 17.5g	17.5g 1.7g
29	火	牛乳 菓子	魚ソテーカラフルソース ブロッコリー トマト 具沢山味噌汁 ヨーグルト	牛乳 フライドさつま	めかじき 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 バター オリーブ油 ルウ 砂糖 ごま油 さつまいも	玉ねぎ ピーマン パプリカ ブロッコリー トマト 大根 こまつな にんじん ごぼう	412kcal 20.3g	19.3g 1.5g
30	水	ヨーグルト	大豆のミートソース煮 ハムサラダ くだもの	牛乳 タルト	大豆 豚肉 ハム 牛乳	じゃがいも マカロニ コーン 大豆油 タルト	玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ きゅうり キャベツ パナナ	440kcal 17.2g	21.9g 1.2g
31	木	麦茶 菓子	麻婆豆腐 切干大根サラダ くだもの	ハロウィンおやつ 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	豆腐 豚肉 味噌 ツナ 牛乳 チーズ	砂糖 ごま油 片栗粉 蒸しパン粉	ねぎ しょうが にんにく 切干大根 もやし きゅうり にんじん オレンジ かぼちゃ	455kcal 22.3g	21.8g 1.9g

10月は食品ロス削減月間・10月30日は食品ロス削減の日

日本の食料需給率は、38%(令和3年度、カロリーベース)と、先進国の中でも最低水準でありながら、廃棄する食材も多いという問題を抱えています。(国民1人当たりの食品ロスは年間約51kg、毎日お茶碗1杯分のご飯量を廃棄していることとなります。)食べものが豊富にあることに慣れると、捨てることに違和感がなくなり、食べものを大事にする気持ちが薄れがちになってしまいます。食卓に料理が上がるまでには、様々な人の苦勞があり、多くの環境エネルギーを消費し、たくさんの命をいただいています。この機会に食材や食品選びについて考え、「食卓づくり」を見直してみよう!

行事食1	牛乳 菓子	アンパンマンライス ささみフライ ブロッコリー 白菜スープ ゼリー	牛乳 アメリカンドック	鶏肉 魚肉ソーセージ 卵 ベーコン 牛乳 ウインナー	米 小麦粉 パン粉 大豆油 コーン ゼリー ミックス粉	にんじん レーズン トマト パセリ ブロッコリー 白菜 玉ねぎ	652kcal 27.6g	25.6g 1.9g
行事食2	牛乳 菓子	焼きそば さつまいもサラダ わかめスープ ゼリー	牛乳 アメリカンドック	豚肉 のり ハム わかめ 豆腐 牛乳 ウインナー 卵	中華麺 さつまいも 油 マヨネーズ ごま 片栗粉 ゼリー ミックス粉	にんじん キャベツ ピーマン きゅうり レーズン チンゲン菜	575kcal 17.3g	28.8g 2.7g