

日	曜日	主食	牛乳	副食	血・肉・骨をつくる食品	体の調子をととのえる食品	熱や力のもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分	
								kcal	g	g	g	
1	火	麦ごはん	○	白身魚フライ ポークカレー	牛乳 たら 豚肉 チーズ	玉ねぎ 生姜 にんじん	米 パン粉 ジャガイモ	827	29.8	24.7	2.5	
2	水	ごはん	○	鶏肉のバーベキューソース 青菜のソテー 野菜スープ 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	小松菜 ねぎ しめじ 玉ねぎ	米 バター 豆乳プリン	665	28.8	20.5	2.0	
3	木	けんちんうどん	○	天ぷら(いわし・さつまいも) れんこんの生姜煮	牛乳 豚肉 いわし たまご	れんこん 椎茸 ごぼう ねぎ	うどん ごま こんにゃく	762	36.2	29.4	2.8	
4	金	ゆかりご飯	○	擬製豆腐 ジャガイモのそぼろ煮 りんご	牛乳 たまご 豆腐 豚肉	にんじん ねぎ 椎茸 りんご	米 しらたき ジャガイモ	767	34.6	22.9	2.6	
7	月	チャーハン	○	ささみチーズ春巻き ニラたまスープ	牛乳 豚肉 なたまご	にら ピーマン にんじん 椎茸	米 ジャガイモ 春巻きの皮	786	35.1	28.0	2.9	
8	火	キャロットピラフ	○	白身魚のパン粉焼き ミネストローネ 梨	牛乳 たら ひよこまめ	トマト セロリ とうもろこし	米 パン粉 マカロニ	752	35.8	21.0	2.9	
9	水	抹茶揚げパン	○	スパニッシュオムレツ コンソメスープ	牛乳 たまご ベーコン	にんじん とうもろこし	コッパン ジャガイモ	618	22.3	30.7	2.5	
10	木	五目ごはん	○	さばのごまだれ焼き 沢煮椀 目の愛護デーゼリー	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ	ごぼう 椎茸 ほうれんそう	米 ごま さといも	828	43.7	26.3	2.7	
11	金	ごはん	○	鶏肉の油淋鶏風 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 たまご ハム	キャベツ たら ねぎ	米 春雨 かつくり粉	826	32.3	27.3	2.9	
15	火	ごはん	○	しいらの竜田揚げ 青菜の炒め煮 豚汁	牛乳 シイラ 豚肉 油揚げ	大根 にんじん 小松菜 ねぎ	米 さといも こんにゃく	726	35.2	23.6	2.4	
16	水	ごはん	○	ホイコーロー ワンタンスープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 なたまご	ピーマン ねぎ もやし 小松菜	米 杏仁豆腐 ワンタンの皮	789	34.7	23.2	2.7	
17	木	スパゲティ ナポリタン	○	イタリアンサラダ ポトフ	牛乳 豚肉 ソーセージ	トマト 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ ジャガイモ	747	32.6	27.9	3.1	
18	金	きのこごはん	○	さんまの塩焼き 即席漬け みそ汁	牛乳 さんま さくらえび	しめじ ごぼう エリンギ ねぎ	米 ごま ジャガイモ	718	32.3	27.8	2.9	
21	月	ごはん	○	キャベツメンチ 海藻サラダ トマトスープ	牛乳 たまご 豚肉 わかめ	キャベツ 大根 ブロッコリー	米 パン粉 オリーブオイル	856	29.9	35.1	2.7	
22	火	黒米ごはん	○	あじの南蛮漬け みそ汁 青りんごゼリー	牛乳 じゃこ あじ 油揚げ	えのき 玉ねぎ 大根	米 もち米 黒米 ゼリー	714	29.9	21.4	3.1	
23	水	ターメリックライス	○	クリームソース レタスとベーコンのスープ オレンジ	牛乳 えび たまご 鶏肉	レタス 玉ねぎ オレンジ	米 バター さつまいも	753	26.3	28.0	2.7	
24	木	ごはん	○	鶏のから揚げ ツナ和え みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ	小松菜 椎茸 さやいんげん	米 さといも こんにゃく	730	36.2	22.0	2.1	
25	金	ごはん	○	いなだの照り焼き ごま和え 生揚げの肉味噌煮	牛乳 いなだ 生揚げ 豚肉	もやし 椎茸 ほうれんそう	米 ごま ジャガイモ	825	36.4	30.0	2.5	
28	月	栗ごはん	○	おからコロッケ のっぺい汁 柿	牛乳 おから 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 椎茸 小松菜 柿	米 もち米 くり パン粉	797	31.9	23.9	2.6	
31	木	丸パン	○	ささみレモンソース パンプキンシチュー カフェオレゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	かぼちゃ 生姜 レモン 玉ねぎ	パン バター ジャガイモ	807	37.8	27.9	2.8	
※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 また、こちらの面に記載されている使用食材は抜粋したものになります。詳細は裏面にてご確認ください。								10月の平均栄養価	765	33.1	26.1	2.7



食品ロスについて考えよう



まだ食べられる食品を捨ててしまうことを「食品ロス」と呼びます。日本では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスの削減は、世界的に課題となっています。食品ロスについて知り、自分にできることを考えてみましょう。

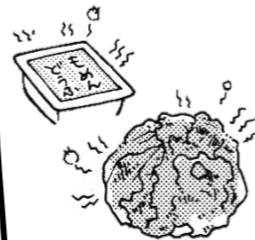
食品ロスの現状と今後

現在、日本では年間600万トンの食糧が捨てられています。1人1日あたりに換算するとお茶碗1杯分を捨てているのと同じ量になります。



現在の食品ロスの量が続くと、可燃ごみとして処理した際に環境へ与える影響が大きくなってしまったり、人口の増加に合わせて食糧が不足する人の割合がさらに増加してしまうといった問題が発生する可能性が考えられています。

食品ロスの種類



【直接廃棄】
賞味期限が切れてしまったなどの理由で、手付かずの食品を捨ててしまう



【過剰除去】
食品の加工の際に、皮などといっしょに食べられる部分を捨ててしまう



【食べ残し】
食べきれない食品を捨ててしまう

食品ロスを減らすために私たちが今できること



食事を残さず食べる



必要な分だけ買う



すぐに使うものは手前から取る



賞味期限と消費期限の違いを正しく理解する

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価	
				主からだを作る		主からだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	麦ごはん					米	麦	エネルギー (kcal)	827	
		白身魚フライ	たら				小麦粉 パン粉	なたね油	蛋白質 (g)	29.8	
		ポークカレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ 生姜 んにく	じゃがいも	なたね油 バター	脂質 (g)	24.7	
									食塩相当量 (g)	2.5	
2	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	665	
		鶏肉のハーベキューソース	鶏肉			んにく 生姜 長ねぎ りんごジャム	砂糖	ごま	蛋白質 (g)	28.8	
		青菜のソテー			小松菜	コーン		バター	脂質 (g)	20.5	
		野菜スープ	豚肉	わかめ	人参	しめじ 白菜 玉ねぎ		ごま	食塩相当量 (g)	2.0	
3	木	けんちんうどん	豚肉	油揚げ さば節 昆布	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ	さといも こんにゃく うどん	なたね油	エネルギー (kcal)	762	
		天ぷら (いわし・さつまいも)	いわし	卵			さつまいも 小麦粉	なたね油	蛋白質 (g)	36.2	
		れんこんの生姜煮	豚肉	さつま揚げ	人参 さやいんげん	れんこん 生姜	こんにゃく 砂糖	なたね油 ごま	脂質 (g)	29.4	
									食塩相当量 (g)	2.8	
4	金	ゆかりご飯				ゆかり	米		エネルギー (kcal)	767	
		揚げ豆腐	鶏肉	豆腐 卵	人参	グリーンピース	砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	34.6	
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉	さば節	人参 鯖さや	生姜 しいたけ	じゃがいも しらす	なたね油	脂質 (g)	22.9	
		りんご				りんご			食塩相当量 (g)	2.6	
7	月	チャーハン	なると	焼き豚	ピーマン 人参	長ねぎ	米	ごま油	エネルギー (kcal)	786	
		ささみチーズ巻		チーズ		ほうれん草	香巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	なたね油	蛋白質 (g)	35.1	
		ニラたまスープ	豚肉	ベーコン 卵	人参 たら	しいたけ	鶏粉	ごま油	脂質 (g)	28.0	
									食塩相当量 (g)	2.9	
8	火	キャロットピラフ					米		エネルギー (kcal)	752	
		白身魚のパン粉焼き	たら	チーズ		んにく	パン粉	オリーブオイル	蛋白質 (g)	35.8	
		ミネストローネ	豚肉	ひよこまめ ベーコン	人参 トマト	玉ねぎ セロリ コーン	じゃがいも マカロニ		脂質 (g)	21.0	
		梨				梨			食塩相当量 (g)	2.9	
9	水	抹茶揚げパン	抹茶				コッパン 砂糖	なたね油	エネルギー (kcal)	618	
		スパニッシュオムレツ	卵	ベーコン	人参	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		蛋白質 (g)	22.3	
		コンソメスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 小麦粉		脂質 (g)	30.7	
									食塩相当量 (g)	2.5	
10	木	五目ごはん	油揚げ	鶏肉	さば節	人参	しいたけ ごぼう	米 砂糖	なたね油	エネルギー (kcal)	828
		さばのごまだれ焼き	さば					砂糖	ごま	蛋白質 (g)	43.7
		沢煮椀	豚肉	豆腐 かつお節 昆布	人参 ほうれん草	しいたけ ごぼう	さといも		脂質 (g)	26.3	
		目の愛護デザート							食塩相当量 (g)	2.7	
11	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	826	
		鶏肉の油淋鶏風	鶏肉			生姜 んにく 玉ねぎ	鶏粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	32.3	
		春雨サラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり	香腸	ごま油	脂質 (g)	27.3	
		中華スープ	ベーコン 卵		ごねぎ	コーン 玉ねぎ	鶏粉	なたね油 ごま油	食塩相当量 (g)	2.9	
15	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	726	
		しいらの竜田揚げ	しいら			生姜	鶏粉	なたね油	蛋白質 (g)	35.2	
		青菜の炒め煮	油揚げ		小松菜			ごま油 なたね油	脂質 (g)	23.6	
		豚汁	豚肉	豆腐 かつお節 さば節 味噌	人参	ごぼう 大根 玉ねぎ	さといも こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.4	
16	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	789	
		ホイコーロー	豚肉	味噌	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ	砂糖 鶏粉	なたね油 ごま油	蛋白質 (g)	34.7	
		ワンタンスープ	豚肉	なると	人参 小松菜	生姜 長ねぎ もやし	わたんどの皮 鶏粉	ごま油	脂質 (g)	23.2	
		杏仁豆腐					杏仁豆腐		食塩相当量 (g)	2.7	
17	木	スパゲティナポリタン	豚肉	ベーコン	チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ んにく 生姜 マッシュルーム	スパゲティ	バター	エネルギー (kcal)	747
		イタリアンサラダ		チーズ			キャベツ きゅうり 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	蛋白質 (g)	32.6
		ポトフ	ソーセージ	ベーコン	人参	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		脂質 (g)	27.9	
									食塩相当量 (g)	3.1	

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価			
				主からだを作る		主からだの調子を整える		主にエネルギーになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18	金	きのこごはん		油揚げ				さくらえび	エリンギ しめじ	米	ごま油 ごま	エネルギー (kcal)	718
		さんまの塩焼き		さんま					生姜			蛋白質 (g)	32.3
		即席漬			塩昆布	人参			きゅうり キャベツ			脂質 (g)	27.8
		みそ汁	油揚げ	味噌	かつお節	さば節	わかめ		大根 えのき豆			食塩相当量 (g)	2.9
21	月	ごはん							米		エネルギー (kcal)	856	
		キャベツメンチ	豚肉	卵		牛乳			玉ねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉 薄力粉	なたね油	蛋白質 (g)	29.9
		海藻サラダ				わかめ			きゅうり キャベツ	砂糖	オリーブオイル	脂質 (g)	35.1
		トマトスープ	ベーコン	卵			トマト		玉ねぎ マッシュルーム		オリーブオイル	食塩相当量 (g)	2.7
22	火	黒米ごはん							米	もち米 黒米	ごま	エネルギー (kcal)	714
		あじの南蛮漬					ちりめんじゃこ					蛋白質 (g)	29.9
		みそ汁	あじ				赤辛子		生姜 玉ねぎ	鶏粉 砂糖	なたね油	脂質 (g)	21.4
		青りんごゼリー	油揚げ	味噌	かつお節	さば節	わかめ		大根 えのき豆			食塩相当量 (g)	3.1
23	水	ターメリックライス							米	バター	エネルギー (kcal)	753	
		クリームソース	えび	鶏肉		牛乳 クリーム	人参		玉ねぎ 生姜 んにく	さつまいも 小麦粉	バター	蛋白質 (g)	26.3
		レタスとベーコンのスープ	ベーコン	卵			人参		レタス 玉ねぎ	鶏粉		脂質 (g)	28.0
		オレンジ							オレンジ			食塩相当量 (g)	2.7
24	木	ごはん							米		エネルギー (kcal)	730	
		鶏のから揚げ	鶏肉						生姜 んにく	鶏粉	なたね油	蛋白質 (g)	36.2
		ツナ和え	ツナ				ほうれん草		生姜 もやし		ごま	脂質 (g)	22.0
		みそけんちん汁	鶏肉	豆腐	油揚げ	味噌	さば節	人参 小松菜	大根 しいたけ	さといも こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.1
25	金	ごはん							米		エネルギー (kcal)	825	
		いなだの照り焼き	いなだ						生姜	砂糖		蛋白質 (g)	36.4
		ごま和え					ほうれん草		もやし	砂糖	ごま	脂質 (g)	30.0
		生揚げの肉味噌煮	豚肉	味噌	生揚げ		人参 さやいんげん		生姜 玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	なたね油	食塩相当量 (g)	2.5
28	月	栗ごはん							米	もち米	くり ごま	エネルギー (kcal)	797
		おからコロッケ	豚肉	おから					玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	なたね油	蛋白質 (g)	31.9
		のっぺい汁	豚肉	油揚げ	かつお節		人参		大根 しいたけ	鶏粉		脂質 (g)	23.9
		柿							柿			食塩相当量 (g)	2.6
31	木	丸パン							米	コッパン	エネルギー (kcal)	807	
		ささみレモンソース	鶏肉						レモン	鶏粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	37.8
		パンブキンシチュー	豚肉	ベーコン		牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参		んにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	脂質 (g)	27.9
		カフェオレゼリー								牛乳	コーヒーゼリーの素	食塩相当量 (g)	2.8

栄養量の平均値	10月平均値
エネルギー (kcal)	765
蛋白質 (g)	33.1
脂質 (g)	26.1
食塩相当量 (g)	2.7