

10月献立予定表

日	曜日	10時おやつ	おかず	3時おやつ	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		
2	月	牛乳 菓子	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーツナサラダ 味噌汁	牛乳 揚げパン	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 ツナ	砂糖 ごま油 じゃがいも パン 大豆油 ココア	にんじん ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ	385kcal 26.0g	17.0g 1.8g
3	火	くだもの	魚のカレー揚げ ポテトサラダ 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 せんべい	カラスカレイ 卵 ハム わかめ 味噌 ヨーグル 牛乳	小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ 麩 せんべい	パセリ きゅうり にんじん	441kcal 22.5g	21.0g 1.2g
4	水	牛乳 菓子	かみかみ献立 栄養きんぴら コーンキャベツ 味噌汁	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 コーン さつまいも	ごぼう にんじん エリンギ キャベツ きゅうり ねぎ	400kcal 16.7g	17.3g 1.8g
5	木	麦茶 菓子	家常豆腐 春雨スープ くだもの	牛乳 マフィン	豚肉 生揚げ 味噌 ベーコン 牛乳	ごま油 砂糖 春雨 マフィン	たけのこ 玉ねぎ にんじん さやえんどう もやし には バナナ	433kcal 19.1g	21.0g 1.3g
6	金	ヨーグルト	はんぺんチーズフライ ブロッコリー トマト 豚汁	牛乳 ビスケット	はんぺん チーズ 卵 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	小麦粉 パン粉 じゃがいも 大豆油 ビスケット	ブロッコリー トマト にんじん 大根 ねぎ ごぼう	425kcal 20.7g	19.4g 1.9g
9	月	スポーツの日 							
10	火	麦茶 菓子	鹿沼市施行記念献立 ごはん(さつきの舞) ニラ玉汁 牛丼の具(かめま和牛) りんご	牛乳 原宿ドック	牛肉 卵 かつお節 牛乳	米 こんにやく 大豆油 砂糖 片栗粉 原宿ドック	玉ねぎ にんじん いんげん には りんご	611kcal 20.3g	30.5g 1.7g
11	水	くだもの	魚のムニエル ブロッコリー トマト コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 黒糖ドーナツ	鮭 ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	小麦粉 バター コーン ミックス粉 砂糖 大豆油	パセリ ブロッコリー トマト キャベツ にんじん 玉ねぎ	439kcal 25.5g	14.3g 1.3g
12	木	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 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	砂糖 大豆油 片栗粉 ごま油 マカロニ ごま	玉ねぎ にんじん 大根 グリーンピース こまつな ごぼう オレンジ	425kcal 21.6g	22.5g 1.3g
13	金	ゼリー	天ぷら ひじきと大豆の煮もの すまし汁	牛乳 コーンフレーク	鶏肉 卵 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 わかめ 鰹節 牛乳	さつまいも 小麦粉 大豆油 砂糖 片栗粉 こんにやく コーンフレーク	しょうが にんにく にんじん さやえんどう ねぎ	411kcal 21.8g	18.4g 1.7g
16	月	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 ピザ風じゃこお焼き	豚肉 牛乳 スキムミルク しらす チーズ	大豆油 砂糖 ごま 小麦粉	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 バナナ ねぎ	439kcal 26.3g	16.7g 1.9g
17	火	牛乳 菓子	煮魚 切干大根サラダ かみなり汁 セリー	ジョア せんべい ブルー	めかじき ツナ 豆腐 ジョア	砂糖 コーン マヨネーズ ごま油 里芋 せんべい ゼリー	しょうが にんじん いんげん 切干大根 もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ ブルー	436kcal 22.7g	16.1g 1.6g
18	水	麦茶 菓子	ニラ豆腐 華風サラダ くだもの	牛乳 フライドさつま	豆腐 豚肉 なた ハム 牛乳	砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 さつまいも	には にんじん きゅうり もやし 梨	431kcal 19.6g	22.3g 1.7g
19	木	ヨーグルト	特産物献立(米) ご飯 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 カステラ	鶏肉 わかめ 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 カステラ	しょうが ブロッコリー トマト 白菜 玉ねぎ	526kcal 26.4g	13.2g 1.4g
20	金	麦茶 菓子	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 タルト	豚肉 牛肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油 じゃがいも タルト	玉ねぎ しめじ えのき 椎茸 パセリ にんじん しょうが にんにく ねぎ	479kcal 22.0g	27.8g 1.7g
23	月	麦茶 菓子	親子煮 ブロッコリーの白和え風 くだもの	牛乳 ホットケーキ	鶏肉 卵 スキムミルク カッターチーズ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 コーン ごま マヨネーズ ミックス粉	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう ブロッコリー オレンジ バナナ	450kcal 24.5g	19.0g 1.4g
24	火	麦茶 菓子	さつま芋のシチュー ひじきサラダ(和風) くだもの	牛乳 クレープ	鶏肉 牛乳 ひじき ツナ	さつまいも ごま油 ごま 砂糖 ルウ コーン クレープ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 切干大根 きゅうり りんご	449kcal 17.3g	20.0g 1.8g
25	水	牛乳 菓子	大豆のミートソース煮 ハムサラダ くだもの	麦茶 秋の味覚!きのおにぎり	大豆 豚肉 ハム 油揚げ	じゃがいも マカロニ 大豆油 米 コーン	玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ きゅうり キャベツ バナナ えのき 椎茸 しめじ	433kcal 16.5g	13.1g 1.5g
26	木	牛乳 菓子	肉豆腐 ツナマカロニサラダ くだもの	牛乳 マラーカオ	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳	こんにやく 砂糖 マカロニ マヨネーズ マラーカオ	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	414kcal 19.0g	20.9g 0.9g
27	金	ゼリー	十三夜献立 魚のかば焼き ほうれん草のお浸し 具沢山味噌汁 くだもの	牛乳 スイートポテト	さんま かつお節 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	片栗粉 砂糖 ごま油 スイートポテト	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう 柿 梨	440kcal 17.7g	39.3g 1.5g
30	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 バナナ	401kcal 18.0g	17.5g 1.8g
31	火	牛乳 菓子	魚磯辺フライ ブロッコリー トマト 具沢山味噌汁	ハロウィンおやつ 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	もろ 卵 のり 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	小麦粉 パン粉 大豆油 ごま油 蒸しパン粉	ブロッコリー トマト 大根 こまつな にんじん ごぼう かぼちゃ	412kcal 23.8g	17.5g 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。**残さず食べよう!**
(国民1人当たりの食品ロス量は年間約51kg、毎日お茶碗1杯分のご飯量を廃棄していることになります。)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、たくさんの方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」を見直してみましよう!

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 クッキー	鶏肉 魚肉ソーセージ 卵 ベーコン 牛乳	米 小麦粉 パン粉 大豆油 コーン ゼリー クッキー	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	666kcal 27.1g	22.4g 1.6g
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 クッキー	豚肉 のり ハム わかめ 豆腐 牛乳	中華麺 さつまいも 油 マヨネーズ ごま 片栗粉 ゼリー クッキー	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	576kcal 15.3g	26.6g 1.8g