

10月献立予定表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ		栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後	
1 /水	鯖のみそ煮 かみなり汁 果物(オレンジ)	砂糖・ごま油・じゃがいも・さつまいも・油・黒ごま(いり)	ヨーグルト・まさば・みそ・木綿豆腐・牛乳	しょうが・にんじん・さやいんげん・だいこん・ごぼう・ねぎ・パレンシアオレンジ	ヨーグルト	牛乳 大学いも	エネルギー 374 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.3 g
2 /木	ささみフライ ブロッコリーごま和え トマト 味噌汁(里芋) ヨーグルト	菓子・薄力粉・パン粉・油・砂糖・すりごま・じゃがいも・いちご・クレープ	牛乳・鶏ささ身・たまご・カットわかめ・みそ・ヨーグルト	ブロッコリー・にんじん・トマト・こまつな	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 クレープ	エネルギー 409 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.4 g
3 /金	★かみかみ献立 栄養きんぴら 味噌汁(豆腐・油揚げ) ヨーグルト	菓子・マカロニ・板こんにゃく・油・ごま油・砂糖・ごま(いり)・おこのみやし粉・油・マヨネーズ	牛乳・豚モモ肉・さつま揚げ・木綿豆腐・油揚げ・みそ・ヨーグルト・豚コマ肉・さくらえび・たまご・スキムミルク・かつお節・あおりのり	ごぼう・にんじん・エリンギ・ねぎ・キャベツ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 お好み焼き	エネルギー 449 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g
6 /月	★十五夜 天ぷら(ちくわ・かき揚げ)けんちん汁 果物(梨)	菓子・とうもろこし缶詰・薄力粉・油・さといも・板こんにゃく	牛乳・焼き竹輪・さくらえび・しらす干し・たまご・木綿豆腐・みそ・スキムミルク	玉ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・日本なし・バナナ	牛乳 菓子(せんべい)	フルーチェ	エネルギー 350 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.2 g
7 /火	鶏肉のてり煮 ブロッコリーツナサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	菓子・砂糖・油・ごま油・じゃがいも・プレミックス粉(おたけ用)・黒砂糖・油	牛乳・鶏モモ肉・まぐろ缶詰・カットわかめ・油揚げ・みそ・スキムミルク	しょうが・にんじん・さやいんげん・ブロッコリー・玉ねぎ	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 黒糖ドーナツ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g
8 /水	魚の味噌漬け焼き 粉ふきいも 味噌汁(豆腐・油揚げ) ヨーグルト	薄力粉・油・じゃがいも・ごま油・砂糖・ごま(いり)	しろさけ・みそ・木綿豆腐・油揚げ・ヨーグルト・牛乳・塩昆布	しょうが・ブロッコリー・玉ねぎ・切干だいこん・にんじん	フルーツゼリー	牛乳 ハリハリおにぎり	エネルギー 446 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g
9 /木	生揚げのそぼろあんかけ 具だくさん味噌汁(大根) 果物(オレンジ)	菓子・砂糖・油・かたくり粉・ごま油・マカロニ・すりごま	牛乳・生揚げ・豚ひき肉・油揚げ・みそ・きな粉	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・だいこん・こまつな・ぶなしめじ・パレンシアオレンジ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 418 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.3 g
10 /金	★大沼市旅行記念献立 白身魚のカレー揚げ ポテトサラダ にらたま汁 豆乳パンナコッタ	黒ごま(いり)・薄力粉・油・じゃがいも・マヨネーズ・かたくり粉・コーンフレーク	ヨーグルト・あずき・メルルルーサ・たまご・ロースハム・かつお節・牛乳	きゅうり・にんじん・にら・玉ねぎ	ヨーグルト	コーンフレーク	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.8 g
13月 スポーツの日							
14 /火	豚肉のケチャップ炒め ごま酢合え 果物(バナナ)	菓子・油・砂糖・すりごま・コッペパン	牛乳・豚モモ・きな粉	しょうが・玉ねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり・キャベツ・バナナ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 きなご揚げパン	エネルギー 403 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.4 g
15 /水	家常豆腐 春雨スープ ヨーグルト	菓子・ごま油・砂糖・はるさめ・原宿ドック	牛乳・豚コマ肉・生揚げ・みそ・ペーコン・ヨーグルト	たけのこ・玉ねぎ・にんじん・さやえんどう・もやし・にら	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 メーブルドック	エネルギー 436 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.4 g
16 /木	鶏竜田揚げ キャベツのごまあえ トマト 味噌汁(豆腐・油揚げ)	菓子・かたくり粉・油・砂糖・すりごま・マラーカオ	牛乳・鶏ささ身・木綿豆腐・油揚げ・みそ	しょうが・キャベツ・にんじん・トマト・玉ねぎ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 マラーカオ	エネルギー 384 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g
17 /金	ニラ豆腐 ナムル ヨーグルト	砂糖・かたくり粉・油・ごま油・プレミックス粉(おたけ用)・メーブルシロップ	木綿豆腐・豚ひき肉・まぐろ缶詰・ヨーグルト・牛乳・たまご	にら・玉ねぎ・にんじん・もやし・きゅうり	フルーツゼリー	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.7 g
20 /月	親子煮 華風サラダ 果物(梨)	菓子・じゃがいも・油・砂糖・はるさめ・ごま油・カステラ	牛乳・たまご・スキムミルク・ロースハム	にんじん・玉ねぎ・干し椎茸・さやえんどう・きゅうり・りょうとうもやし・日本なし	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 カステラ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g
21 /火	はんぺんのチーズフライ ブロッコリーの香りとえ トマト 豚汁	菓子・薄力粉・パン粉・ごま油・油・じゃがいも・ロールパン・とうもろこし缶詰・マヨネーズ	牛乳・はんぺん・プロセスチーズ・たまご・かつお節・豚モモ・木綿豆腐・みそ・まぐろ缶詰	ブロッコリー・にんじん・トマト・だいこん・ねぎ・ごぼう	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 ツナパン	エネルギー 467 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.4 g
22 /水	煮込みハンバーグ 粉ふきいも にんじんの甘煮 味噌汁(豆腐・油揚げ)	油・パン粉・薄力粉・砂糖・じゃがいも	ヨーグルト・豚ひき肉・牛ひき肉・豚肝臓・スキムミルク・牛乳・たまご・木綿豆腐・油揚げ・みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ・生しいたけ・パセリ・にんじん・ねぎ・バナナ	ヨーグルト	フルーチェ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g
23 /木	肉豆腐 ツナマカロニサラダ ヨーグルト	菓子・しらたき・砂糖・マカロニ・マヨネーズ・ごま(いり)	牛乳・豚モモ・木綿豆腐・まぐろ缶詰・ヨーグルト・鮭フレーク	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・キャベツ・きゅうり	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 おにぎり(鮭)	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.2 g
24 /金	さつまいものシチュー コールスローサラダ 果物(オレンジ)	菓子・油・さつまいも・シチューールウ・とうもろこし缶詰・マヨネーズ・砂糖・じゃこきん	牛乳・鶏モモ肉・スキムミルク・ロースハム・ジョアブレン	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・パレンシアオレンジ	牛乳 菓子(クッキー)	ジョア せんべい	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g
27 /月	筑前煮 味噌汁(キャ・油揚げ) 果物(りんご)	菓子・さといも・板こんにゃく・油・砂糖・パームクーヘン	牛乳・鶏モモ肉・さつま揚げ・油揚げ・カットわかめ・みそ	にんじん・しいたけ・ごぼう・さやえんどう・キャベツ・玉ねぎ・りんご	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 パームクーヘン	エネルギー 378 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g
28 /火	かじきのソテーカラフルソース 具だくさん味噌汁(大根) ヨーグルト	菓子・薄力粉・有塩バター・オリーブ油・油・カレー粉・砂糖・ごま油・さつまいも	牛乳・めかじき・油揚げ・みそ・ヨーグルト	玉ねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・だいこん・こまつな・にんじん・しいたけ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 フライドさつま	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g
29 /水	マーボー豆腐 ハムサラダ フルーツヨーグルト	砂糖・ごま油・かたくり粉・油・ミニたいやき	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム・ヨーグルト・牛乳	ほんしめじ・ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん・キャベツ・バナナ・パインアップル(缶詰)・もも(缶詰果実)	フルーツゼリー	牛乳 ミニたいやき	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
30 /木	魚のトマト煮 味噌汁(キャ・油揚げ) 豆乳パンナコッタ	薄力粉・有塩バター・オリーブ油・砂糖・ロールパン	ヨーグルト・もろ・スキムミルク・油揚げ・カットわかめ・みそ・牛乳・プロセスチーズ・ロースハム	トマト缶詰・玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトビュール・キャベツ	ヨーグルト	牛乳 ハムチーズパン	エネルギー 396 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g
31 /金	豚肉の生姜焼き ★ハロウィン ブロッコリー 切干だいこんサラダ ヨーグルト	菓子・砂糖・かたくり粉・油・マヨネーズ・ごま油・蒸しパン粉	牛乳・豚肩ロース・まぐろ缶詰・ヨーグルト・スキムミルク	しょうが・ブロッコリー・切干だいこん・もやし・きゅうり・にんじん・西洋かぼちゃ	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 かぼちゃの蒸し	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.2 g

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になります。)食べ物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、食べ物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」を見直してみましょう！

行事食	カレーピラフ 白身魚のピカタ トマト 野菜スープ フルーチェ	白米・有塩バター・薄力粉・じゃがいも・プレミックス粉(おたけ用)・油	ヨーグルト・豚ひき肉・すけとうだら・たまご・ペーコン・牛乳・ウィンナー	玉ねぎ・マッシュルーム・にんじん・グリーンピース・トマト・キャベツ	ヨーグルト	牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.7 g
行事食	焼きそば さつまいもサラダ トマトと卵のふんわりスープ フルーチェ	蒸し中華めん・油・さつまいも・とうもろこし缶詰・プレミックス粉(おたけ用)	ヨーグルト・豚コマ肉・あおりのり・ペーコン・たまご・牛乳・ウィンナー	にんじん・キャベツ・だいずもやし・玉ねぎ・きゅうり・トマト・にんにく	ヨーグルト	牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 1.4 g