

月			火			水			木			金																																
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>10月 食品ロス削減月間</p> <p>私たちにできること? 身近なことからでも、できることがあります!</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>世界では、8億人以上の人が、食料を十分に得ることができていません。 一方、日本では、食べられるのに捨てられてしまう食品が、1年に600万トン以上発生しています。私たちにできることを考えてみましょう。</p> <p>食べ物を無駄にしない 地域で生産された食べ物を選ぶ 世界の食料問題に目を向ける</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>1</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>727 kcal</td> <td>36.6 g</td> <td>22.1 g</td> </tr> </table> <p>米粉パン 牛乳 チキンピカタ 小松菜としめじのソテー ベーコンとじゃがいものスープ さつま芋のキャラメルソース</p> </div> </div>															エネルギー	たんぱく質	脂質	727 kcal	36.6 g	22.1 g																								
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
727 kcal	36.6 g	22.1 g																																										
<p>4</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>823 kcal</td> <td>31.9 g</td> <td>27.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜とえのきの和え物 豆腐とわかめのみそ汁</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	823 kcal	31.9 g	27.8 g	<p>5</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>783 kcal</td> <td>33.6 g</td> <td>29.4 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 豚肉のチーズ焼き ツナ入りポテトサラダ ミネストラスープ</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	783 kcal	33.6 g	29.4 g	<p>6</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>876 kcal</td> <td>26.7 g</td> <td>25.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 春巻き ござかなナッツ チンゲンサイの炒め物 とうもろこしと卵のスープ</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	876 kcal	26.7 g	25.7 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>823 kcal</td> <td>31.4 g</td> <td>18.6 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 さつま揚げ ヨーグルト ほうれん草のごま和え 里芋とえのきのおつゆ</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	823 kcal	31.4 g	18.6 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>779 kcal</td> <td>34.1 g</td> <td>22.6 g</td> </tr> </table> <p>粉豆腐入りミートスパゲティ もやしサラダ バナナ 牛乳</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	779 kcal	34.1 g	22.6 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
823 kcal	31.9 g	27.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
783 kcal	33.6 g	29.4 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
876 kcal	26.7 g	25.7 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
823 kcal	31.4 g	18.6 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
779 kcal	34.1 g	22.6 g																																										
<p>11</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>778 kcal</td> <td>32.5 g</td> <td>16.8 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 ほっけの一夜干し 里芋のごま和え さつまいものみそ汁</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	778 kcal	32.5 g	16.8 g	<p>12</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>817 kcal</td> <td>32.7 g</td> <td>26.8 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ ぶどうゼリー</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	817 kcal	32.7 g	26.8 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>737 kcal</td> <td>23.8 g</td> <td>15.3 g</td> </tr> </table> <p>たらこふりかけごはん かぼちゃの天ぷら 牛乳 切干大根のハリハリ漬け もやしのみそ汁 りんご</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	737 kcal	23.8 g	15.3 g	<p>14</p> <p style="text-align: center;">中間テスト</p>			<p>15</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>721 kcal</td> <td>31.9 g</td> <td>26.7 g</td> </tr> </table> <p>ライ麦食パン 牛乳 ポークソテー スライスチーズ キャベツのカレーソテー 白菜スープ</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	721 kcal	31.9 g	26.7 g						
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
778 kcal	32.5 g	16.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
817 kcal	32.7 g	26.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
737 kcal	23.8 g	15.3 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
721 kcal	31.9 g	26.7 g																																										
<p>18</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>848 kcal</td> <td>35.6 g</td> <td>20.9 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 鶏の竜田揚げ きのこのみそ汁 ゆかり漬け くるみ餅</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	848 kcal	35.6 g	20.9 g	<p>19</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>768 kcal</td> <td>30.0 g</td> <td>21.8 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜いため いちごジャム マカロニと野菜のスープ</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	768 kcal	30.0 g	21.8 g	<p>20</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>775 kcal</td> <td>33.8 g</td> <td>17.9 g</td> </tr> </table> <p>さつまいもご飯 牛乳 あじの梅煮 小松菜のごま和え キャベツと厚揚げのみそ汁</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	775 kcal	33.8 g	17.9 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>845 kcal</td> <td>24.3 g</td> <td>21.5 g</td> </tr> </table> <p>ピピンパ わかめスープ 大学いも 牛乳 ミニはっ酵乳</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	845 kcal	24.3 g	21.5 g	<p>22</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>887 kcal</td> <td>33.1 g</td> <td>29.4 g</td> </tr> </table> <p>おべんとうきゅうしょく 給食セツガバをこめて作り直す たまごき かきあげ ちのちの天ぷら ミートソース マカロニと野菜のスープ しょうゆ かき揚げ ごはん ちびパン</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	887 kcal	33.1 g	29.4 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
848 kcal	35.6 g	20.9 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
768 kcal	30.0 g	21.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
775 kcal	33.8 g	17.9 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
845 kcal	24.3 g	21.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
887 kcal	33.1 g	29.4 g																																										
<p>25</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>789 kcal</td> <td>33.2 g</td> <td>19.3 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 八宝菜 ささみの天ぷら ほうれん草とえのきの和え物</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	789 kcal	33.2 g	19.3 g	<p>26</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>823 kcal</td> <td>35.4 g</td> <td>26.4 g</td> </tr> </table> <p>アップルパン プロセスチーズ ホキのパセリフライ ごぼうのカレー炒め トマトと豆のスープ 牛乳</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	823 kcal	35.4 g	26.4 g	<p>27</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>813 kcal</td> <td>32.2 g</td> <td>19.5 g</td> </tr> </table> <p>ごはん 牛乳 おでん 小松菜のじゃこ和え 柿</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	813 kcal	32.2 g	19.5 g	<p>28</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>916 kcal</td> <td>26.4 g</td> <td>24.7 g</td> </tr> </table> <p>ビーンズカレーライス あげじゃが アロエフルーツ 牛乳</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	916 kcal	26.4 g	24.7 g	<p>29</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> <tr> <td>838 kcal</td> <td>32.9 g</td> <td>28.7 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 鶏クリーム煮 キャベツのマヨサラダ オレンジ ヨーグルト</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	838 kcal	32.9 g	28.7 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
789 kcal	33.2 g	19.3 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
823 kcal	35.4 g	26.4 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
813 kcal	32.2 g	19.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
916 kcal	26.4 g	24.7 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
838 kcal	32.9 g	28.7 g																																										

月

火

水

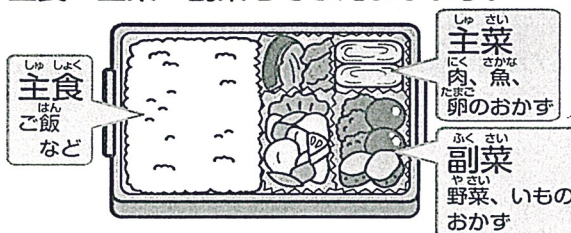
木

金

お弁当作りのポイント

秋は、遠足や運動会など、お弁当を持って出かける機会が増える季節です。
おいしいごはんやおかずを、栄養バランスよく詰めてみましょう♪

主食・主菜・副菜をそろえましょう。



主食3 : 主菜1 : 副菜2の割合で詰める
と、栄養バランスが整いやすくなります。

出典：NPO法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」

- 赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがよくなる。
- 味つけや調理法が偏らないようにする。

1 米粉パン 牛乳

チキンピカタ	ベーコンとじゃがいものスープ
鶏ささみ肉	50.0 赤
玉葱	4.0 緑
白ワイン	0.5 赤
自然塩	0.4 赤
こしょう	0.1 赤
小麦粉	1.5 黄
でんぷん	0.1 赤
鶏卵	6.0 赤
粉チーズ	4.0 赤
生クリーム	1.5 赤
パン粉	1.0 黄
パセリ	0.5 緑
トマトケチャップ	10.0

さつまいものキャラメルソース	小松菜としじみのスープ
さつまいも	25.0 黄
生クリーム	9.0 赤
砂糖	6.8 黄
小松菜	☆19.5 緑
キャベツ	13.0 緑
しじみ	0.3 黄
米白枝油	0.3 黄
自然塩	0.1
こしょう	0.1

4 ごはん(M) 牛乳

さばのみそ煮	豆腐とわかめのみそ汁
さば	60 赤
土しよが	1.3 緑
赤みそ	★7.8 赤
濃口しょうゆ	6.5 黄
砂糖	6.5 黄
白米	45.5 緑
えのきたけ	4.5 緑
淡口しょうゆ	2.0 黄
みりん	2.0 黄
ごま油	0.3 黄
煮干しだ	0.1

5 コッパン 牛乳

豚肉のチーズ焼き	ツナ入りポテトサラダ
豚ロース肉	50.0 赤
白ワイン	2.0
こしょう	0.1
自然塩	0.3
玉葱	20.0 緑
パセリ	0.7 緑
ナチュラルチーズ	3.0 赤
粉チーズ	3.0 赤
パン粉	3.0 赤
米白枝油	0.2 黄
キャベツ	26.0 緑
玉葱	26.0 緑
カットトマト	19.5 緑
にんじん	13.0 緑
セロリ	6.5 緑

6 ごはん(M) 牛乳

春巻き	チンゲンサイの炒め物
豚ひき肉	20.0 赤
大豆おやし	15.0 緑
たけのこおやし	5.0 緑
にんじん	10.0 緑
にら	10.0 緑
緑豆春雨	12.0 黄
しょうゆ	1.0 緑
まじり	0.3 黄
とろろごぼう	39.0 緑
クリームコーン	2.0 赤
鶏卵	13.0 赤
玉葱	32.5 緑
パセリ	0.7 緑
ごま油	0.4 黄
ごま油	4.0 黄
香辛料の皮	20.0 黄
小まじり	1.0 黄
米白枝油	8.0 黄

7 ごはん(M) 牛乳

さつま揚げ	里芋とえのきたけのおつけ
しじみ	32.5 赤
白身魚すりみ	45.5 赤
土しよが	6.5 緑
にんじん	6.5 緑
ごぼう	9.1 緑
青ねぎ	0.7 緑
だし昆布	5.2 緑
みりん	2.6 緑
自然塩	0.3 黄
でんぷん	2.6 赤
米白枝油	5.2 黄
ほうれん草のごま和え	☆26.0 緑
ほうれん草	☆26.0 緑
白米	26.0 緑
にんじん	6.5 緑
淡口しょうゆ	2.0 黄
みりん	2.0 黄
こしょう	0.1 赤
すりごま	2.6 黄

8 牛乳

もやしサラダ	ポテトサラダ
緑豆もやし	52.0 緑
きゅうり	☆13.0 緑
にんじん	6.5 緑
ポテト	0.9 赤
ボレンスラム	3.9 赤
白ワイン	0.4 赤
粉チーズ	2.6 赤
玉葱	9.1 緑
にんじん	19.5 緑
レモン果汁	2.6 緑
土しよが	1.3 緑
こしょう	0.7 緑
砂糖	2.6 黄
菜種サラダ油	2.6 黄
カレー粉	0.3

11 ごはん(M) 牛乳

ほっけの一夜干し	さつまいものみそ汁
ほっけ一夜干し	60.0 赤
さつまいも	★39.0 黄
玉葱	26.0 緑
青ねぎ	3.9 緑
薄揚げ	13.0 赤
けずり節	3.9 赤
だし昆布	0.4 赤
砂糖	1.6 黄
赤みそ	★6.5 赤
白みそ	★7.8 赤
煮干しだ	0.1 黄
すりごま	2.0 黄

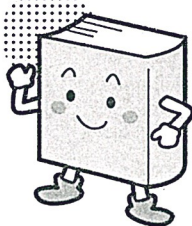
12 コッパン 牛乳

ポークビーンズ	ツナとキャベツのサラダ
大豆	19.5 赤
豚もも肉	19.5 赤
キャベツ	39.0 緑
カットトマト	36.0 赤
じゃがいも	26.0 黄
玉葱	26.0 緑
にんじん	13.0 緑
パセリ	0.9 緑
にんにく	0.4 緑
濃厚ソース	10.4 黄
赤ワイン	6.5 赤
オリーブ油	1.3 黄
自然塩	0.3
ナツメグ	0.3
パプリカ	0.1 緑
こしょう	0.1
りんご	5.2 黄
とんこつ	13.0

13 ごはん(M) 牛乳

たらこりかけごはん	かぼちゃの天ぷら
たらこ	10.4 赤
小まじり	1.0
赤みそ	26.0 赤
でんぷん	1.5 黄
自然塩	0.2
ベネキングパウダ	0.1
米白枝油	3.0 黄
切干大根のハリハリ漬け	6.5 緑
切干大根	6.5 緑
刻み昆布	0.7 赤
濃口しょうゆ	2.2
ベネキングパウダ	1.3
砂糖	1.3
みりん	1.3
こしょう	0.1
すりごま	0.7

14 中間テスト



15 小麦食パン 牛乳

ポークビーンズ	白菜スープ
豚ロース肉	50.0 赤
白ワイン	1.5 赤
にんじん	6.5 緑
自然塩	0.2
しじみ	6.5 緑
パセリ	0.7 緑
でんぷん	5.0 黄
米白枝油	1.5 黄
玉葱	6.0 緑
カットトマト	7.0 緑
トマトケチャップ	7.0 赤
濃厚ソース	1.0
白米	65.0 緑
にんじん	6.5 緑
淡口しょうゆ	0.7 緑
とんこつ	13.0 緑
みりん	2.0 黄
こしょう	0.1 赤
自然塩	1.3 黄
でんぷん	3.9 黄
パルメザンチーズ	4.0 赤

18 ごはん(S) 牛乳

鶏の竜田揚げ	きのこのみそ汁
鶏もも肉	65.0 赤
濃口しょうゆ	2.6 赤
みりん	0.7 赤
土しよが	1.3 緑
でんぷん	16.9 黄
米白枝油	5.2 黄
白みそ	★13.0 赤
赤みそ	★7.8 赤
ゆかり漬け	45.5 緑
キャベツ	0.7 赤
きゅうり	0.4 赤
ゆかり節	0.4 赤
淡口しょうゆ	2.0 黄
みりん	2.0 黄
菜種サラダ油	0.7 黄
煮干しだ	1.3 赤
自然塩	0.1

19 コッパン 牛乳

スパニッシュオムレツ	マカロニ野菜のスープ
じゃがいも	★66.5 黄
玉葱	19.5 緑
にんじん	6.5 緑
鶏卵	66.5 赤
牛乳	6.5 赤
しじみ	6.5 緑
ホールコーン	13.0 赤
アルファルファマカロニ	10.4 黄
とんこつ	13.0 緑
こしょう	0.1
淡口しょうゆ	2.0 黄
濃口しょうゆ	0.9 黄
自然塩	0.7 黄
オリーブ油	0.7 黄
こしょう	0.1

20 ごはん(M) 牛乳

さつまいものご飯	小松菜のごま和え
米	78.0 黄
鶏卵	13.0 赤
さつまいも	★32.5 黄
にんじん	13.0 緑
濃口しょうゆ	2.0 黄
みりん	2.0 黄
蒸干しだ	0.1
すりごま	2.6 黄
キャベツと厚揚げのみそ汁	26.0 赤
キャベツ	32.5 緑
厚揚げ	26.0 赤
玉葱	19.5 緑
みりん	★13.0 赤
砂糖	★2.6 赤
けずり節	3.9 赤
だし昆布	0.7 赤

21 ごはん(M) 牛乳

ピザンバ	わかめスープ
ほうれん草	☆13.0 緑
鶏卵	52.0 赤
にんじん	13.0 緑
豚ひき肉	26.0 赤
自然塩	0.1
せみまい	6.5 緑
ごぼう	6.5 緑
にんにく	0.3 緑
とんこつ	13.0 緑
濃口しょうゆ	4.6 黄
ごま油	0.7 黄
自然塩	0.4 赤
でんぷん	2.6 黄
みりん	1.3 黄
砂糖	1.3 黄
玉葱	6.5 緑
豆蔻粉	0.3 黄
すりごま	2.0 黄
はちみつ	9.1 黄
濃口しょうゆ	0.6 黄
蒸干しだ	0.5 黄
米白枝油	4.7 黄

22 ごはん(M) 千早漬 牛乳

竹輪の天ぷら	キャベツウインナー
ちわわ	12.5 赤
小麦粉	2.5 黄
トマトケチャップ	5.0 赤
米白枝油	0.3 黄
自然塩	0.1
ベネキングパウダ	0.1
米白枝油	2.0 黄
切干大根の漬物	5.2 緑
薄揚げ	5.2 赤
濃口しょうゆ	2.6 黄
みりん	1.3 黄
砂糖	0.7 黄
ごま油	1.0 黄
煮干しだ	0.3 黄

25 ごはん(M) 牛乳

八宝菜	きさみの天ぷら
豚もも肉	13.0 赤
にんじん	0.9 緑
にんにく	1.3 緑
おきえび	13.0 赤
米白枝油	3.9 黄
白米	91.0 緑
玉葱	32.5 緑
にんじん	13.0 緑
干ししいたけ	0.7 赤
白米	1.3 赤
でんぷん	8.5 黄
濃口しょうゆ	5.9 黄
濃口しょうゆ	2.0 黄
みりん	1.3 黄
酒	1.3 黄
ごま油	1.3 黄
だし昆布	0.7 赤
自然塩	0.1

26 アップルパン 牛乳

赤きのパセリフライ	トマトと豆のスープ
キャベツ	32.5 緑
白ワイン	1.5 赤
自然塩	0.6 赤
こしょう	0.1
小麦粉	6.0 赤
パセリ	6.0 赤
パン粉	6.0 赤
米白枝油	1.3 黄
パセリ	6.0 赤
オリーブ油	0.7 黄
こしょう	0.1 赤

27 ごはん(M) 牛乳

おでん	小松菜のじゃこ和え
おでん	42.9 赤
小松菜	☆32.5 緑
白米	19.5 緑
にんじん	6.5 緑
ちりめんじゃこ	6.5 赤
土しよが	0.5 緑
みりん	2.0 黄
淡口しょうゆ	1.3 黄
濃口しょうゆ	0.7 赤
濃口しょうゆ	8.6 黄
すりごま	2.9 黄
みりん	10.0 黄

28 ごはん(M) 牛乳

ビーンズカレー	あげじゃこ
大豆	14.0 赤
豚ひき肉	23.4 赤
自然塩	0.2 赤
じゃがいも	35.1 黄
にんじん	23.4 緑
パセリ	0.6 緑
土しよが	0.8 赤
にんにく	0.7 緑
りんご	17.6 赤
フルーシーブルー	2.3 緑
赤ワイン	5.9 赤
ウスターソース	2.3 赤
カレー粉	1.2 赤
ターメリック	0.5 赤
クミン	0.1 赤
自然塩	1.8 黄
ばいせん小麦粉	5.9 黄
バター	2.3 黄
米白枝油	3.3 黄
とんこつ	17.6 黄

29 コッパン 牛乳

鶏グリーン煮	キャベツのマヨサラダ
鶏もも肉	45 赤
玉葱	52.0 緑
にんじん	6.5 緑
キャベツ	★71.5 赤
にんじん	19.5 緑
しじみ	6.5 緑
セロリ	6.5 緑
パセリ	0.7 緑
にんにく	0.7 緑
自然塩	0.5 赤
キャベツのマヨ	0.3
牛乳	13.0 赤
生クリーム	2.6 赤
オリーブ油	1.3 黄
白ワイン	2.6 赤
自然塩	1.0 赤
こしょう	0.1 赤
ポタージュの素	6.5 黄
米白枝油	1.3 黄

【栄養三色】黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ☆印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。