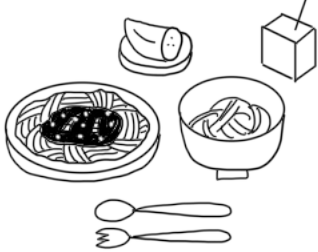
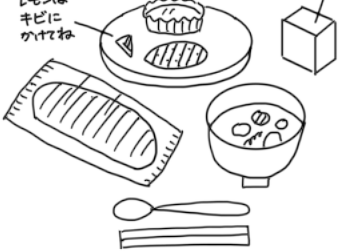
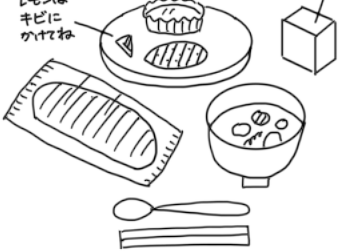
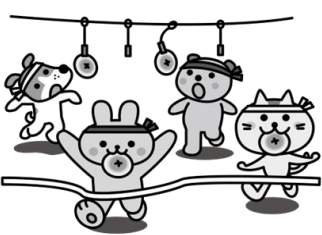
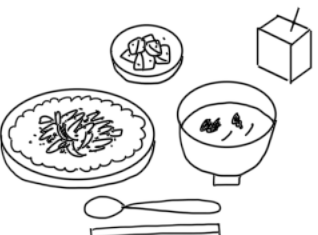
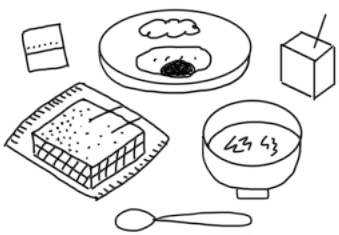
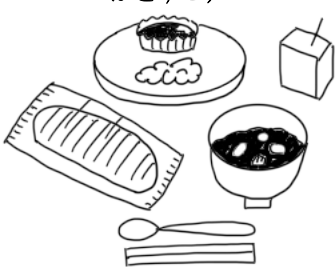
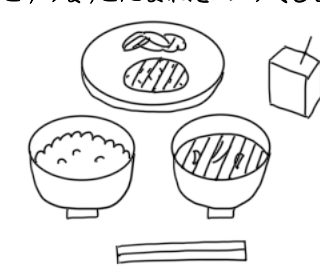
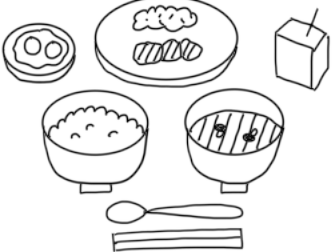
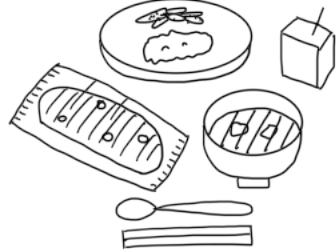
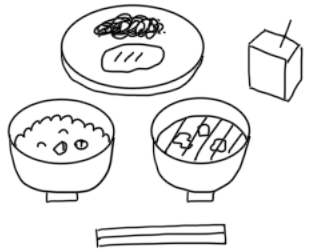
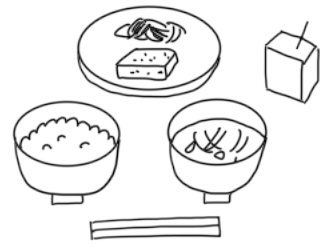
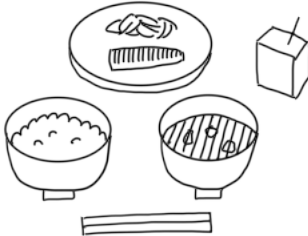
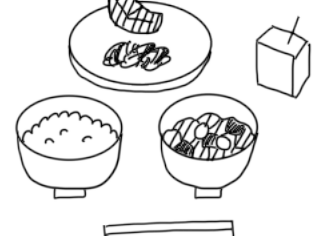


月				火				水				木				金			
10/3 ブラジル出身の方に教えていただきました♪ 「キビ(KIBE)」はアラブ系移民とともにブラジルに伝わった、麦とハーブが入るひき肉料理です。ハーブはパセリとミントです。レモンをしばって食べてくださいね。 「ソップ・ダ・ノナ(SOPA・DA・NONA)」は、おばあちゃんのスープ、という意味。少しじゃがいもをつぶすのが特徴で、やさしい味です。 				1				2				3				コッペパン ギョウにゅう キビ ソップ・ダ・ノナ オレンジゼリー			
				こなどうふいりミートスパゲティー もやしサラダ バナナ ギョウにゅう				ごはん ギョウにゅう さつまあげ ヨーグルト こまつなのごまあえ さといもとえのきのおつゆ				ごはん ギョウにゅう さつまあげ ヨーグルト こまつなのごまあえ さといもとえのきのおつゆ				ごはん ギョウにゅう さつまあげ ヨーグルト こまつなのごまあえ さといもとえのきのおつゆ			
																			
6				7				8				9				10			
うんどうかい だいきゅう				うんどうかい よびび				ビビンバ わかめスープ だいがくいも ギョウにゅう				きつねうどん おにぎり ししゃもてんぷら チンゲンサイのおかかあえ ギョウにゅう				ライむぎしょくパン ギョウにゅう ポークソテー・トマトソース キャベツのカレーソテー はくさいスープ スライスチーズ			
																			
13				14				15				16				17			
スポーツのひ				コッペパン ギョウにゅう ポークビーンズ キャベツのヨーグルトサラダ ぶどうゼリー				たらこふりかけごはん さつまいもてんぷら きりぼしだいこんのハリハリづけ もやしのみそしる ギョウにゅう				ごはん ギョウにゅう ひじきりハンバーグ はくさいのおひたし とうみょうとたまねぎのみそしる				おべんとうきゅうしょく 給食センターが心をこめて作ります ※お天気がよければ外で食べてもいいですね！			
																			
20				21				22				23				24			
ごはん ギョウにゅう とりのたつたあげ ゆかりづけ きのこのみそしる くるみもち				アップルパン ギョウにゅう ホキのパセリフライ ごぼうのカレーいため ミネストラスープ				さつまいもごはん ギョウにゅう あじのうめに ほうれんそうのごまあえ キャベツとあつあげのみそしる				ごはん ギョウにゅう ツナたま チンゲンサイのいためもの はるさめスープ				コッペパン ギョウにゅう とりクリームに キャベツのマヨサラダ オレンジ			
																			
27				28				29				30				31			
ごはん ギョウにゅう やきさんまのおろししょうゆ はくさいのそくせきづけ ぶたじる				はくさいラーメン ギョウにゅう にくだんごもちごめむし ピリカラきゅうり さつまいもスティック				カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ こなどうふドーナツ ギョウにゅう				ごはん ギョウにゅう おでん こまつなのじゃこあえ かき				コッペパン はっこうにゅう ポテトミートグラタン キャベツとコーンのソテー クラムチャウダー			
																			

月

食品ロス削減

10月は食品ロス削減月間です
できることから やってみましょう

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

火

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

食べきれる量にして、作った料理は早めに食べきりましょう。
賞味期限が近い加工品なども、早めに食べましょう。

水

1

牛乳

粉豆腐入り ミートスパゲティ

スパゲティ 65.0 黄
菜種サラダ油 0.5 黄
豚ひき肉 35.0 赤
粉豆腐 2.0 赤
玉葱 ☆65.0 緑
にんじん 15.0 緑
干しいたけ 1.0 緑
土しうが 0.5 緑
にんにく 0.2 緑
カットマト 30.0 緑
トマトケチャップ 15.0 黄
赤ワイン 6.0 黄
ハチ味噌 2.0 赤
ナツメグ 0.2 黄
チリパウダー 0.2 黄
こしょう 0.1 黄
自然塩 1.0 黄
でんぶん 3.0 黄
米白絞油 0.5 黄

もやしサラダ

緑豆もやし 40.0 緑
きゅうり ☆20.0 緑
にんじん 5.0 緑
ボンレスハム 0.5 赤
白ワイン 5.0 黄
玉葱 ☆10.0 緑
淡口しょうゆ 3.0 黄
レモン果汁 1.5 緑
砂糖 2.5 黄
菜種サラダ油 2.5 黄
カレー粉 0.2 黄

バナナ

1/3本 緑

木

2

ごはん(M)

牛乳

さつま揚げ

しりし豆腐 25.0 赤
白身魚すりみ 40.0 赤
にんじん 5.0 緑
ごぼう 7.0 緑
青ねぎ 2.0 緑
土しうが 2.5 緑
梅肉 2.0 緑
でんぶん 2.5 黄
米白絞油 4.0 黄

小松菜のごま和え

小松菜 ☆20.0 緑
白菜 20.0 緑
にんじん 5.0 緑
濃口しょうゆ 1.5 黄
みりん 1.5 黄
煮干しだし 0.1 黄
すりごま 2.0 黄

ヨーグルト

1個 赤

金

3

コッペパン

牛乳

キビ

豚ひき肉 40.0 赤
牛ひき肉 15.0 赤
もち麦 15.0 黄
玉葱 ☆30.0 緑
パセリ 1.5 緑
ミント ☆0.2 緑
にんにく 1.0 緑
自然塩 0.6 黄
ナツメグ 0.2 黄
こしょう 0.1 黄
レモン 1/16個 緑

ソッパ・ダ・ノナ

鶏もも肉 20.0 赤
じゃがいも ★30.0 黄
玉葱 ☆20.0 緑
にんじん 10.0 緑
ツイストマカロニ 5.0 黄
カットマト 15.0 緑
トマトピューレ 3.0 緑
とんこつ 10.0 黄
自然塩 1.0 黄
砂糖 1.5 黄

オレンジゼリー

オレンジジュース 50 緑
アガー 4 緑
砂糖 4 黄

6

運動会代休

7

運動会予備日

13

スポーツの日

14

コッペパン

牛乳

ポークビーンズ

水煮大豆 35.0 赤
豚もも角肉 15.0 赤
カットマト 30.0 緑
じゃがいも ☆25.0 黄
玉葱 ☆20.0 緑
にんじん 10.0 緑
パセリ 0.5 緑
にんにく 0.3 緑
濃厚ソース 8.0 黄
赤ワイン 5.0 黄
オリーブ油 1.0 黄
砂糖 2.0 黄
ナツメグ 0.2 黄
ババリアパウダー 0.1 黄
こしょう 0.1 黄
でんぶん 4.0 黄
とんこつ 8.0 黄

キャベツのヨーグルトサラダ

キャベツ 35.0 緑
ホールコーン 10.0 緑
ボンレスハム 5.0 赤
白ワイン 0.5 黄
玉葱 ☆6.0 緑
無糖ヨーグルト 6.0 赤
マヨネーズ 5.0 黄
砂糖 2.0 黄
レモン果汁 0.6 緑
自然塩 0.3 黄

ぶどうゼリー

ぶどうジュース 50.0 緑
アガー 4.0 緑
砂糖 5.0 黄
レモン果汁 1.5 緑

15

ごはん(M)

牛乳

たらこふりかけ

たらこ 10.0 赤
酒 1.0 黄
糸こんにゃく 20.0 緑
にんじん 15.0 緑
淡口しょうゆ 0.8 黄
砂糖 0.3 黄
あおさのり 0.1 赤
ごま油 0.8 黄

さつまいもの天ぷら

さつまいも 40.0 黄
小麦粉 10.0 黄
でんぶん 1.5 黄
自然塩 0.2 黄
ベーキングパウダー 0.1 黄
米白絞油 4.0 黄

切干大根のハリハリ漬け

切干大根 5.0 緑
刻み昆布 0.5 赤
土しうが 0.2 緑
濃口しょうゆ 1.7 黄
みりん 1.0 黄
砂糖 1.0 黄
米酢 0.5 黄

もやしのみそ汁

緑豆もやし 30.0 緑
小松菜 ☆5.0 緑
薄揚げ 7.5 赤
白みそ 5.0 赤
けずり節 3.0 黄
だし昆布 0.2 黄

16

ごはん(M)

牛乳

ひじき入りハンバーグ

鶏ひき肉 60.0 赤
芽ひじき 1.0 赤
玉葱 ☆35.0 緑
にんじん 5.0 緑
土しうが 1.5 緑
鶏卵 7.5 赤
玄米フレーク 3.0 黄
酒 3.0 黄
濃口しょうゆ 3.0 黄
砂糖 1.5 黄
自然塩 0.3 黄
でんぶん 1.0 黄
米白絞油 0.5 黄

白菜のおひたし

白菜 65.0 緑
チンゲンサイ 15.0 緑
淡口しょうゆ 1.5 黄
みりん 1.5 黄
煮干しだし 0.1 黄
ごま油 0.6 黄

豆苗と玉ねぎのみそ汁

豆苗 20.0 緑
玉葱 ☆15.0 緑
にんじん 5.0 緑
白みそ 8.0 赤
赤みそ 4.0 赤
けずり節 3.0 黄
だし昆布 0.2 黄

鶏のから揚げ

鶏もも肉 20.0 赤
酒 2.0 黄
濃口しょうゆ 1.0 黄
ごま油 0.2 黄

高野豆腐の煮物

高野豆腐 10.0 赤
けずり節 1.0 黄
だし昆布 0.1 黄
淡口しょうゆ 1.3 黄
砂糖 4.0 黄
みりん 1.0 黄
自然塩 0.1 黄

17

わかめふりかけごはん(M)

牛乳

竹輪の天ぷら

ちくわ 12.5 赤
小麦粉 2.5 黄
でんぶん 1.5 黄
自然塩 0.1 黄
ベーキングパウダー 0.1 黄
あおさのり 0.1 赤
薄揚げ 2.0 黄
にんじん 4.0 緑
淡口しょうゆ 2.0 黄
みりん 1.0 黄
砂糖 0.5 黄
ごま油 0.8 黄
煮干しだし 0.2 黄

ケチャップウインナー

ポークウインナー 20.0 赤
トマトケチャップ 5.0 緑
米白絞油 0.3 黄

切干大根の煮物

切干大根 4.0 緑
薄揚げ 4.0 赤
にんじん 4.0 緑
淡口しょうゆ 2.0 黄
みりん 1.0 黄
砂糖 0.5 黄
ごま油 0.8 黄
煮干しだし 0.2 黄

白菜のおかか和え

白菜 35.0 緑
ほうれん草 ☆5.0 緑
淡口しょうゆ 1.0 黄
みりん 1.0 黄
煮干しだし 0.1 黄
かつおぶし 0.3 赤

厚焼き卵

1個 赤

ミニトマト

1個 緑

20

ごはん(S)

牛乳

鶏の竜田揚げ

鶏もも肉 55.0 赤
濃口しょうゆ 2.0 緑
みりん 0.5 黄
土しうが 1.0 緑
でんぶん 13.0 黄
米白絞油 4.0 黄

きのこのみそ汁

えのきたけ 20.0 緑
しめじ 5.0 緑
なめこ 5.0 緑
薄揚げ 5.0 赤
白ねぎ 5.0 緑
白みそ 10.0 赤
淡口しょうゆ 3.0 黄
けずり節 3.0 黄
だし昆布 0.5 黄

ゆかり漬け

キャベツ 35.0 緑
きゅうり ☆15.0 緑
白ごま 0.5 黄
ゆかり粉 0.3 緑
淡口しょうゆ 1.5 黄
みりん 1.5 黄
菜種サラダ油 0.5 黄
煮干しだし 0.1 黄

くるみ餅

白玉もち 20.0 黄
枝豆ピューレ 15.0 緑
砂糖 3.0 黄
みりん 2.5 黄
自然塩 0.1 黄

21

アップルパン

牛乳

ホキのパセリフライ

ホキ 40.0 赤
白ワイン 1.0 黄
自然塩 0.4 黄
こしょう 0.1 黄
小麦粉 8.0 黄
パン粉 8.0 黄
パセリ 0.5 緑
米白絞油 4.0 黄

ミネストラスープ

キャベツ 20.0 緑
玉葱 ☆20.0 緑
カットマト 15.0 緑
にんじん 10.0 緑
ペーコン 8.0 赤
セロリ 5.0 緑
にんにく 0.1 緑
とんこつ 8.0 黄
淡口しょうゆ 2.0 黄
自然塩 0.7 黄
砂糖 1.5 黄
オリーブ油 0.5 黄
こしょう 0.1 黄

ごぼうのカレー炒め

ごぼう 20.0 緑
じゃがいも ★15.0 黄
豚ひき肉 5.0 赤
土しうが 0.5 緑
濃口しょうゆ 1.5 黄
みりん 1.0 黄
でんぶん 0.2 黄
米白絞油 0.3 黄
カレー粉 0.2 黄
煮干しだし 0.3 黄
砂糖 0.2 黄

22

牛乳

さつまいもご飯

米 65.0 黄
餅米 10.0 黄
さつまいも ★30.0 黄
にんじん 10.0 緑
しめじ 5.0 緑
淡口しょうゆ 0.6 黄
濃口しょうゆ 0.7 黄
酒 1.5 黄
自然塩 0.3 黄
米白絞油 1.0 黄

ほうれん草のごま和え

ほうれん草 ☆35.0 緑
白菜 20.0 緑
にんじん 3.0 緑
濃口しょうゆ 1.5 黄
みりん 1.5 黄
煮干しだし 0.1 黄
すりごま 2.0 黄

キャベツと厚揚げのみそ汁

厚揚げ 20.0 赤
キャベツ 25.0 緑
玉葱 ☆15.0 緑
白みそ 10.0 赤
赤みそ 3.0 赤
けずり節 2.0 黄
だし昆布 0.5 黄

あじの梅煮

あじ 40.0 赤
土しうが 2.0 緑
濃口しょうゆ 5.0 黄
砂糖 5.0 黄
梅肉 4.0 緑

23

ごはん(M)

牛乳

ツナたま

ツナフレーク 20.0 赤
鶏卵 55.0 赤
玉葱 ☆15.0 緑
にんじん 8.0 緑
こしょう 0.1 黄
でんぶん 2.0 黄
米白絞油 1.0 黄
米酢 1.5 黄
淡口しょうゆ 1.5 黄
砂糖 0.4 黄
土しうが 1.5 黄

チンゲンサイの炒め物

チンゲンサイ 30.0 緑
白菜 25.0 緑
焼豚 5.0 赤
にんじん 2.0 緑
土しうが 0.2 緑
にんにく 0.1 緑
濃口しょうゆ 1.5 黄
みりん 1.5 黄
ごま油 0.5 黄

春雨スープ

緑豆春雨 5 黄
酒 5 緑
青ねぎ 5 緑
きくらげ 1 緑
土しうが 0.5 緑
とんこつ 10 黄

24

コッペパン

牛乳

鶏クリーム煮

鶏もも肉 35.0 赤
玉葱 ☆40.0 緑
じゃがいも 55.0 黄
にんじん 15.0 緑
しめじ 5.0 緑
セロリ 5.0 緑
パセリ 0.5 緑
にんにく 0.5 緑
土しうが 0.5 緑
とんこつ 8.0 黄
牛乳 40.0 赤
生クリーム 2.0 赤
白ワイン 2.0 黄
自然塩 0.8 黄
こしょう 0.1 黄
米粉ホワイトルウ 7.0 黄
米白絞油 1.5 黄

キャベツのマヨサラダ

キャベツ 45.0 緑
にんじん 5.0 緑
玉葱 ☆10.0 緑
マヨネーズ 4.0 黄
菜種サラダ油 3.5 黄
砂糖 1.3 黄
レモン果汁 0.7 緑
自然塩 0.4 黄
粒マスタード 0.2 黄

オレンジ

1/4個 緑

27

ごはん(M)

牛乳

焼きまんまのおろししょうゆ

さんま 40.0 赤
大根 2.0 緑
濃口しょうゆ 3.0 緑
みりん 0.8 黄
酒 0.4 黄
砂糖 0.2 黄

豚汁

ごぼう 25.0 緑
里芋 ☆25.0 黄
緑豆もやし 15.0 緑
豚もも肉 10.0 赤
枝豆ピューレ 5.0 緑
白ねぎ 5.0 緑
けずり節 3.0 黄
だし昆布 0.5 黄
白みそ 8.0 赤
白みそ 5.5 赤
酒 2.0 黄
ごま油 1.0 黄

白菜の即席漬け

白菜 50.0 緑
にんじん 2.0 緑
白ごま 1.5 黄
刻み昆布 0.5 赤
みりん 2.0 黄
淡口しょうゆ 2.0 黄
菜種サラダ油 0.8 黄
煮干しだし 0.1 黄

28

牛乳

白菜ラーメン

冷凍中華麺 130 黄
菜種サラダ油 2.0 黄
豚もも肉 15.0 赤
白菜 30.0 緑
緑豆もやし 20.0 緑
白ねぎ 10.0 緑
土しうが 1.0 緑
にんにく 0.5 緑
とんこつ 10.0 黄
だし昆布 0.3 黄
淡口しょうゆ 5.0 黄
濃口しょうゆ 3.0 黄
酒 3.0 黄
でんぶん 2.0 黄
砂糖 0.7 黄
ごま油 0.5 黄
自然塩 0.2 黄
こしょう 0.1 黄

肉団子の餅米蒸し

豚ひき肉 40.0 赤
餅米 15.0 黄
白ねぎ 10.0 緑
干しいたけ 0.5 緑
土しうが 0.5 黄
でんぶん 1.5 黄
自然塩 0.6 黄
砂糖 0.4 黄
淡口しょうゆ 0.4 黄

ピリカラきゅうり

きゅうり ☆44.0 緑
白ごま 1.7 黄
濃口しょうゆ 1.1 黄
砂糖 0.6 黄
ごま油 0.3 黄
豆板醤 0.2 黄
自然塩 0.1 黄

さつまいもスティック

1袋 黄

29

ごはん(M)

牛乳

カレー(ルウ)

牛もも肉 20.0 赤
玉葱 ☆67.5 緑
じゃがいも 42.0 黄
にんじん 15.0 緑
土しうが 0.5 緑
にんにく 0.5 緑
カレー粉 0.6 黄
タメリック 0.3 黄
グリン 0.1 黄
コリアンダー 0.1 黄
りんごピューレ 18.0 緑
トマトピューレ 13.5 緑
ブルーベリー 1.8 緑
赤ワイン 7.2 黄
小麦粉 3.0 黄
米白絞油 4.0 黄
砂糖 1.4 黄
こしょう 0.1 黄
濃口しょうゆ 0.9 黄
とんこつ 13.5 黄

ほうれん草とコーンのサラダ

ほうれん草 ☆25.0 緑
キャベツ 25.0 緑
ホールコーン 10.0 緑
にんじん 5.0 緑
玉葱 ☆10.0 緑
淡口しょうゆ 2.0 黄
砂糖 1.5 黄
菜種サラダ油 2.5 黄
レモン果汁 1.5 緑
洋からし 0.1 黄

粉豆腐ドーナツ

粉豆腐 7.0 赤
牛乳 5.0 赤
小麦粉 8.0 黄
砂糖 5.3 黄
鶏卵 4.1 赤
ベーキングパウダー 0.3 黄
米白絞油 1.5 黄

30

ごはん(M)

牛乳

おでん

うずら卵水煮 33.0 赤
厚揚げ 22.0 赤
ごぼう天 22.0 赤
板こんにゃく 33.0 緑
じゃがいも ★50.0 黄
にんじん 15.0 緑
けずり節 0.3 黄
だし昆布 3.3 黄
濃口しょうゆ 2.2 黄
みりん 7.7 黄

小松菜のじゃこ和え

小松菜 ☆25.0 緑
白菜 15.0 緑
にんじん 5.0 緑
ちりめんじゃこ 5.0 赤
土しうが 0.4 緑
みりん 1.5 黄
淡口しょうゆ 1.0 黄
酒 0.5 黄
煮干しだし 0.1 黄

柿

1/6個 緑

31

コッペパン

はっ酵乳

ポテトミートグラタン

じゃがいも 60.0 黄
豚ひき肉 35.0 赤
玉葱 ☆30.0 緑
カットマト 30.0 緑
トマトケチャップ 8.0 黄
土しうが 0.5 緑
にんにく 0.5 緑
自然塩 0.4 黄
ナツメグ 0.2 黄
こしょう 0.1 黄
でんぶん 0.6 黄
米白絞油 1.0 黄
牛乳 1.5 赤
生クリーム 2.5 赤
パセリ 0.5 緑

キャベツとコーンのソテー

キャベツ 35.0 緑
ホールコーン 10.0 緑
オリーブ油 0.5 黄
自然塩 0.2 黄
こしょう 0.1 黄

クラムチャウダー

じゃがいも 15.0 黄
玉葱 ☆15.0 緑
あざりむき身 10.0 赤
ペーコン 5.0 赤
パセリ 0.5 緑
米粉ホワイトルウ 4.0 黄
白ワイン 8.0 黄
米白絞油 0.5 黄
粉チーズ 1.0 赤
自然塩 0.2 黄
こしょう 0.1 黄
とんこつ 8.0 黄