

日	曜	献立名	使用材料			I補給 - kcal	たんぱく質 g
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
2	金	牛乳 メキシカンライス ポテトチップス マカロニスープ	豚肉 ウインナー ベーコン	米 油 さとう じゃがいも 油 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	631	17.6
5	月	牛乳 ごはん さわらの西京焼き ごまドレッシングサラダ けんちん汁	さわら 白みそ 豚肉 豆腐	米 さとう さとう 油 ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん もやし だいこん にんじん ごぼう こまつな 干しいたけ	619	30.0
6	火	牛乳 ナンツナ焼き 春雨スープ じゃがいものサラダ オレンジ	ツナ チーズ 豚肉	ナン マヨネーズ 緑豆春雨 ごま油 じゃがいも 油 さとう	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ こまつな ながねぎ 干しいたけ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ オレンジ	606	24.2
7	水	牛乳 チリビーンズライス 線切りポテトサラダ りんご	豚肉 大豆 ひよこ豆	米 油 小麦粉 バター じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ キャベツ きゅうり にんじん もやし りんご	694	19.9
8	木	牛乳 上海焼きそば きのこたまごのスープ さつまいもと豆の甘辛揚げ	豚肉 いか えび たまご 豆腐 大豆	蒸し中華めん 油 ごま油 かたくり粉 さつまいも かたくり粉 油 さとう ごま	たけのこ にんじん キャベツ もやし いら 干しいたけ えのき しめじ こまつな	636	28.6
9	金	牛乳 しめじごはん すすきのから揚げねぎソース ごぼうサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	油揚げ すすき ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	米 さとう かたくり粉 油 さとう ごま油 油 さとう	しめじ ごぼう にんじん たけのこ こまつな 干しいたけ ながねぎ ごぼうにんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ながねぎ こまつな オレンジ	675	29.8
12	月	牛乳 ごはん 豆腐入りメンチカツ ボイル野菜 きのこスープ	豆腐 豚肉 たまご とり肉	米 油 バン粉 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんじん キャベツ しめじ えのき 干しいたけ こまつな	688	24.6
13	火	牛乳 ぶどうパン ボークビーンズ コーンサラダ パンブキンパイ	白いんげん豆 豚肉 牛乳 生クリーム たまご	ぶどうパン じゃがいも 油 さとう さとう 油 ごま さとう バター 皮	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ホールコーン にんじん もやし かぼちゃ	668	21.8
14	水	牛乳 中華丼 中華サラダ 杏仁豆腐	いか えび 豚肉 かまぼこ ハム 寒天 牛乳	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 緑豆春雨 ごま油 油 さとう さとう	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし こまつな にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ みかん もも	646	21.8
15	木	牛乳 ごはん じゃがいものカレー煮 わかめスープ グレープフルーツ	豚肉 生揚げ とり肉 わかめ 豆腐	米 じゃがいも こんにゃく さとう 油 ごま油 油 さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんじん ながねぎ こまつな グレープフルーツ	642	26.6
16	金	牛乳 じゃこごはん いかのセサミ揚げ 春雨サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	ちりめんじゃこ いか ハム 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 ごま油 ごま かたくり粉 油 緑豆春雨 油 ごま油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ながねぎ こまつな	652	29.6
19	月	牛乳 ごはん ホキの唐揚げ薬味ソース こまつなごま和え かぼちゃのみそ汁 フルーツヨーグルト	ホキ 白みそ 赤みそ ヨーグルト	米 かたくり粉 油 さとう さとう ごま	ながねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ かぼちゃ たまねぎ さやいんげん みかん もも バイン もも	681	27.5
20	火	牛乳 ミルクパン とり肉のから揚げ こふきいも たまごスープ オレンジ	とり肉 豚肉 たまご	ミルクパン かたくり粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな オレンジ	639	27.1
21	水	牛乳 豚キムチ丼 チョレギサラダ フルーツミックス	豚肉 わかめ のり	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 さとう 油 ごま油 さとう	キムチ はくさい キャベツ たまねぎ たけのこ ながねぎ だいこん きゅうり にんじん キャベツ もやし みかん もも バイン もも	664	18.5
22	木	牛乳 千草うどん 青のりポテト みたらし団子	とり肉 油揚げ 竹輪 わかめ 大豆 青のり 豆腐	うどん さとう じゃがいも かたくり粉 油 白玉粉 さとう かたくり粉	にんじん だいこん ながねぎ こまつな 干しいたけ	639	23.7
23	金	牛乳 ごはん メルルーサの磯辺揚げ 春雨と野菜のサラダ 豆腐のみそ汁 りんご	メルルーサ 青のり 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 小麦粉 油 緑豆春雨 さとう 油 ごま油 ごま	キャベツ もやし にんじん きゅうり ながねぎ こまつな りんご	655	27.2
26	月	牛乳 ごはん チキンマリネ ツナサラダ なし	とり肉 ツナ	米 かたくり粉 油 さとう 油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ キャベツ なし	652	20.8
27	火	牛乳 フィッシュサンド ホワイトシチュー グレープフルーツ	ホキ たまご とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	丸パン 小麦粉 バン粉 油 じゃがいも 油 小麦粉 バター	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース グレープフルーツ	661	25.5
28	水	牛乳 カレーピラフきのこソース フレンチサラダ ぶどうゼリー	とり肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム 寒天	米 油 バター 小麦粉 油 さとう さとう	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン ブロッコリー ぶどうジュース	659	17.8
29	木	牛乳 さといもごはん すすきの塩焼き 茎わかめサラダ のっぺ汁	すすき 茎わかめ とり肉	米 さといも ごま 油 さとう じゃがいも こんにゃく かたくり粉	キャベツ もやし にんじん きゅうり だいこん にんじん ごぼう こまつな	578	26.3
30	金	牛乳 高菜チャーハン ビーフンスープ ポップビーンズ なし	豚肉 とり肉 大豆	米 油 ごま油 ビーフン かたくり粉 かたくり粉 油	高菜漬け ながねぎ たけのこ にんじん キャベツ もやし いら 干しいたけ にんじん キャベツ こまつな なし	609	25.2

※都合により献立を変更する場合があります

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。また2015年9月に国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が持たれています。食品ロスの問題について、家族で考えてみましょう。



減らそう！
食品ロス



食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。

