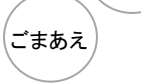
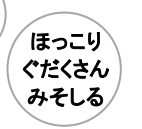
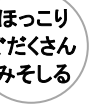
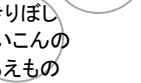
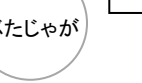
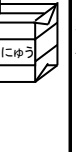
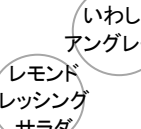
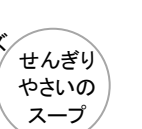
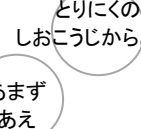
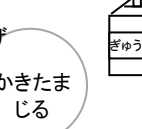
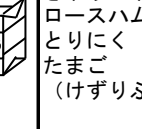
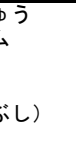
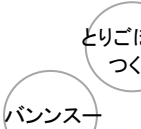
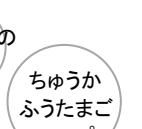
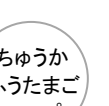
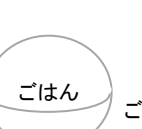
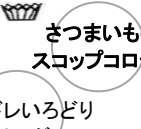
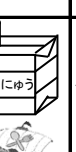
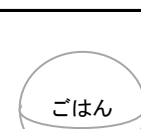
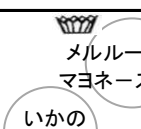
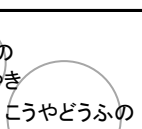
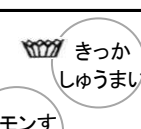
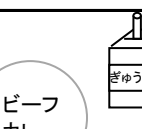
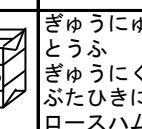
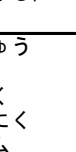
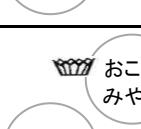
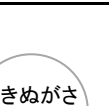
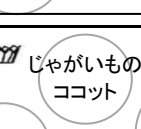
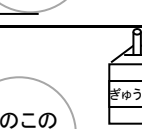
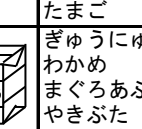
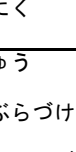
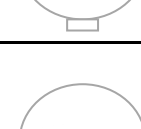
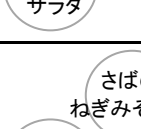
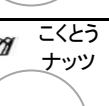
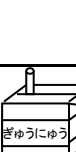
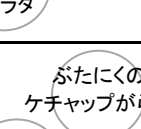
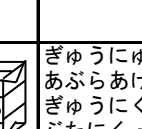
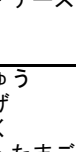
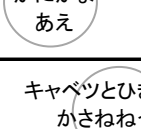
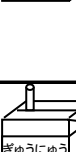
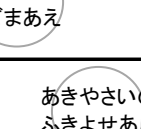
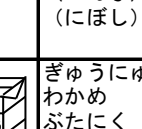
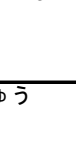
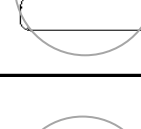
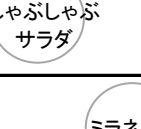
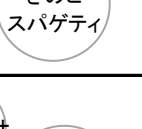
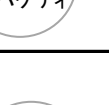
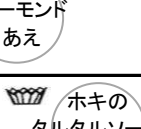
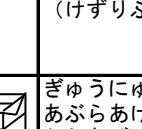
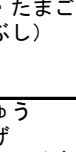
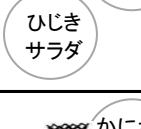
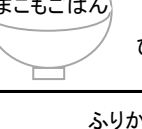
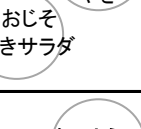
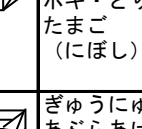
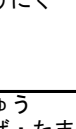
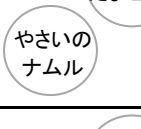
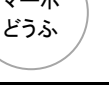
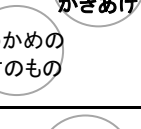
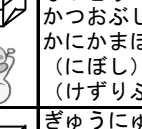
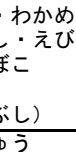
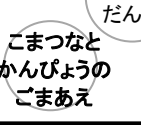
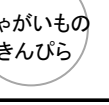


日 (曜)	 こんだてめい 	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 上：小学生 下：中学生	日 (曜)	 こんだてめい 	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 上：小学生 下：中学生
1 (木)	 ごはん  ごまあえ  すどり  ほっこり ぐだくさん みそしる  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	667 675	19 (月)	 ごはん  きりぼし だいこんの あえもの  ぶたじゃが  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく えだまめ・キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ピーマン・しょうが	722 815
2 (金)	 コッペパン  レモンド レッシング サラダ  せんぎり やさいの スープ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いわし・ベーコン	パン・パンこ こめこ・じゃがいも でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・ごぼう こまつな・にんじん ねぎ・もやし・レモン しょうが	667 704	20 (火)	 ごはん  とりにくの しおこうじからあげ  あまず あえ  かきたま じる  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ろースハム とりにく たまご (けずりぶし)	こめ・こめこ じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	かんびょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ ほししいたけ しょうが	672 805
5 (月)	 ごはん  パンスー  とりごぼうの つくね  ちゅうか ふうたまご スープ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりひきにく たまご	パンこ・こめ じゃがいも でんぶん・はるさめ さとう さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ とうもろこし にんじん・もやし きくらげ・しょうが	687 782	21 (水)	 ごはん  さつまいもの スコップコロッケ  おやかどん  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたひきにく とりにく・たまご こなチーズ (けずりぶし)	パンこ・こめ・ごま さつまいも でんぶん・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・たまねぎ とうもろこし ミニトマト・にんじん パセリ・レタス・レモン	711 803
6 (火)	 ごはん  メルルーサの マヨネーズやき  いかの かふうあえ  こやどうふの にもの  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こやどうふ メルルーサ いか・とりにく (けずりぶし)	こめ・じゃがいも さとう さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	いとこんにやく えだまめ・きゅうり ごぼう・たまねぎ とうもろこし にんじん・パセリ もやし・ほししいたけ しょうが	688 812	22 (木)	 ごはん  きっか しゅうまい  レモンす あえ  ビーフ カレー  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにゅう ぶたひきにく ろースハム とりにく たまご	むぎ ぎょうざのかわ こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら カレールウ	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・レモン しょうが・にんにく	714 806
7 (水)	 ごはん  おこの みやき  フレンチポテ サラダ  きぬがさ どんのぐ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ あおのりこ・えび かつおぶし・いか ぶたにく・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こむぎこ・こめ じゃがいも ながいも・でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	かんびょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ	695 793	23 (金)	 コッペパン  じゃがいもの ココット  ちゅうか サラダ  きのこの クリームに  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ まぐろあぶらづけ やきぶた とりにく・チーズ	こむぎこ・パン しらたまだんご・ごま じゃがいも・バター でんぶんはるさめ さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー しめじ・しいたけ しょうが	755
8 (木)	 ごはん  さばの ねぎみそやき  こくとう ナッツ  のっぺい じる  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ さば・かにかまぼこ ぶたにく みそ (けずりぶし)	こめ・さといも でんぶん・さとう くろさとう・ごま さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ もやし・ほししいたけ しょうが	699 824	26 (月)	 ごはん  ぶたにくの ケチャップがらめ  あおなの ごまあえ  にくうどん  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご (こんぶ) (にぼし)	うどん・こめ さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ しょうが	661
9 (金)	 コッペパン  キャベツとひきにくの かさねねやき  しゃぶしゃぶ サラダ  きのこ スパゲティ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく とりひきにく チーズ	パン・スパゲティ さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら バター	キャベツ・きゅうり かいわれだいこん たまねぎ・トマト にんじん・にんにく パセリ・ピーマン レタス・レモン・しめじ エリンギ・しいたけ	665 706	27 (火)	 ごはん  あきやさいの ふきよせあげ  アーモンド あえ  ごまわかめ スープ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく・たまご (けずりぶし)	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも じゃがいも さとう・ごま アーモンド ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな かいわれだいこん たまねぎ・にんじん たまねぎ・れんこん しいたけ	659 757
13 (火)	 えびピラフ  ひじき サラダ  ミラネーサ  ポパイ スープ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・えび ぶたにく ベーコン・たまご	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん・パセリ ピーマン・ほうれんそう しょうが・にんにく	667 798	28 (水)	 まこもごはん  ホキの タルタルソース やき  あおじそ ひじきサラダ  いもだき  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ からあげ・ひじき ホキ・とりにく たまご (にぼし)	こめ・さといも さとう・ごま さんおんとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・キャベツ ごぼう・こまつな しそ・たまねぎ にんじん・パセリ まこもたけ ほししいたけ	657 788
14 (水)	 ごはん  かにかま たまごやき  マーボ どうふ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき かにかまぼこ てんぷら ぶたひきにく たまご・みそ (けずりぶし)	こめ・でんぶん さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・きゅうり・ こまつな・たまねぎ にんじん・しろねぎ ほししいたけ しょうが・にんにく	659 752	29 (木)	 ごはん  ふりかけ  なっとうの かきあげ  わかめの すのもの  にゅうめん  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・たまご なっとう・わかめ かつおぶし・えび かにかまぼこ (にぼし) (けずりぶし)	こむぎこ・そうめん・ こめ・さとう ごま・こめあぶら	きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ・ほうれんそう しめじ	674 769
15 (木)	カルシウムの日  ごはん  さといも だんご  こまつなと かんぴょうの ごまあえ  じゃがいもの きんぴら  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく (けずりぶし)	こめ・さといも じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん えだまめ・かんぴょう キャベツ・こまつな とうもろこし にんじん・きくらげ	723 819	30 (金)	 コッペパン  チーズイン ハンバーグ  サイコロ サラダ  キャベツと ウィンナーの スープ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あいびきにく ウィンナー とりにく たまご・チーズ	パン・パンこ じゃがいも さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ レモン・しめじ	664
16 (金)	 コッペパン  ポテト グラタン  ツナコーン サラダ  ファイバー スープ  ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき まぐろあぶらづけ ベーコン とりにく チーズ	むぎ・こむぎこ パン・マカロニ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら バター	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ほうれんそう レモン・しめじ	705 744	 10月30日は 食品ロス削減の日 食品ロスとは、まだ食べれるのに捨てられてしまう食品のことです。 食品ロスを減らすことは、地球の環境を守り、限りある資源を大切にすることに つながります。まずは身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。					