

日 (曜)	献立名			赤 色	黄 色	緑 色	栄養価 kcal	日 (曜)	献立名			赤 色	黄 色	緑 色	栄養価 kcal
2 (金)		グリーン サラダ	きのこの 和風スパゲティ	牛乳・白いんげん豆 大豆・メルルーサ ベーコン・とり肉	パン・スパゲティ じゃがいも・砂糖 米油・マヨネーズ	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・パセリ・にんにく レタス・レモン・しめじ えのきだけ・きくらげ マッシュルーム	720	20 (火)		中華風 卵スープ	牛乳・厚揚げ 中華くらげ ベーコン とりささみ・たまご (ガラスープ)	米・さつまいも でんぶん・砂糖 すりごま ねりごま・ごま油 米油	きゅうり・しょうが たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・白ねぎ ほうれんそう えのきだけ・きくらげ 干しいたけ	746	
5 (月)		減量ごはん	小松菜と かんぴょうのごみかえ	牛乳・油揚げ 青のり粉・わかめ ちくわ・牛肉 (昆布) (煮干し) (削り節)	米・うどん 小麦粉・砂糖 ごま・米油	かんぴょう・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ	777	21 (水)		ほっぺが落ちる ふわとろ杏仁	牛乳・大豆・寒天 ぶた肉・ウィンナー とり肉・加糖練乳 生クリーム ヨーグルト	パン・さつまいも コーンスターチ はちみつ・ねりごま ごま油・砂糖・米油 杏仁霜・マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・なす・パセリ れんこん・レモン しめじ・エリンギ しいたけ トマトピューレ	736	
6 (火)		ごはん	梅おかか和え さばのごまみそ焼き	牛乳・豆腐 わかめ・かつお節 さば・赤板・みそ (昆布) (削り節)	米・砂糖・ごま	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし 梅肉	699	22 (木)		かえりと 野菜のレモン和え	牛乳・厚揚げ かえりいりこ 油揚げ・みそ きびなご (昆布) (煮干し)	米・砂糖・栗 ごま・ごま油 米油	こんにゃく・キャベツ きゅうり・ごぼう だいこん・にんじん ねぎ・レモン	769	
7 (水)		チーズの キッシュ	キャラメル ポテト	牛乳・白いんげん豆 大豆・レンズ豆 ひじき・ぶた肉 とり肉・たまご 生クリーム・チーズ	パン・さつまいも じゃがいも・砂糖 ごま・米油・バター	きゅうり・たまねぎ 切干だいこん トマトジュース にんじん・レタス えのきだけ・しめじ マッシュルーム しいたけ・にんにく	790	23 (金)		ジャーマン ポテト	牛乳・金時豆・チーズ 青のり粉・ヨーグルト まぐろ揚げ ぶた肉・ベーコン ウィンナー・粉チーズ	パン・マカロニ じゃがいも 米油・バター	えだまめ・キャベツ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ピーマン もやし・いちご パイン・もも	715	
8 (木)		ごはん	赤しそ和え 鶏肉とナッツの 揚げ煮	牛乳・豆腐・豆乳 ぶた肉・とり肉 とりレバー (ガラスープ)	米・小麦粉・米粉 じゃがいも・砂糖 カシューナッツ 米油	こんにゃく・キャベツ きゅうり・こまつな にんにく・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・しょうが はくさい・れんこん 赤しそ・レモン・白ねぎ	820	26 (月)		からし和え 里芋団子	牛乳・わかめ じゃこボール 焼きぶた (昆布) (削り節)	米・さといも でんぶん・砂糖 米油	えだまめ・かんぴょう キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし にんじん・ねぎ えのきだけ・きくらげ	730	
9 (金)		ほうれん草 グラタン	ごまドレッシング サラダ	牛乳・大豆 ひよこ豆・ぶた肉 ベーコン・とり肉 チーズ	パン・小麦粉 パン粉・じゃがいも 砂糖・ごま・米油 バター ブルーベリーゼリー ごまドレッシング	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 ほうれんそう・にんにく マッシュルーム トマトピューレ	763	27 (火)		福神漬 サラダ	牛乳・大豆・豆腐 わかめ・牛肉 とり肉・たまご	米・麦・じゃがいも ながいも・砂糖 米油・バター カレールウ	キャベツ・きゅうり 福神漬・たまねぎ にんじん・パセリ レタス・マッシュルーム しょうが・にんにく	744	
13 (火)		ごはん	小松菜と コーンのナムル	牛乳・大豆 厚揚げ・とり肉	米・さつまいも でんぶん・砂糖 ごま・ごま油 米油	えだまめ・きゅうり こまつな・しょうが たけのこ・とうもろこし にんじん・きくらげ 干しいたけ	875	28 (水)		マヨネーズ ポテト サラダ	牛乳・大豆・豆腐 ビーンズミックス 牛肉・ぶた肉 たまご・肉団子 (ガラスープ)	パン・パン粉 じゃがいも・春雨 砂糖・米油 マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ とうもろこし にんじん・ねぎ はくさい・干しいたけ	756	
14 (水)		さつまいもの スコアコロケ	ひじきの サラダ	牛乳・大豆・豆乳 ひじき・ぶた肉 とり肉・粉チーズ	パン・パン粉・米油 さつまいも・砂糖 ラフランスジャム じゃがいも でんぶん	キャベツ・こまつな たまねぎ・トマト にんじん・パセリ レタス・マッシュルーム トマトピューレ しょうが・にんにく	744	29 (木)		磯香和え とり肉と なすの南蛮漬	牛乳・豆腐・油揚げ のり・とり肉・みそ (煮干し)	米・米粉 でんぶん・砂糖 米油	キャベツ・きゅうり たまねぎ・なす にんじん・ねぎ はくさい・ピーマン ほうれんそう えのきだけ・しめじ しょうが	791	
15 (木)		ごはん	かにかまの 酢の物	牛乳・豆腐 わかめ・とり肉 めかぶわかめ かにかまぼこ たまご・みそ (削り節)	米・小麦粉 パン粉 じゃがいも でんぶん・砂糖 米油	かんぴょう・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・もやし えのきだけ・しょうが	721	30 (金)		ハロウィンパバロア かぼちゃの ポタージュ	牛乳・白いんげん豆 大豆 もずく とり肉	パン・小麦粉 コーンフレーク 米粉・じゃがいも 砂糖・米油・バター パバロア オリーブオイル	かぼちゃ・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス	724	
16 (金)		ココア ビーゼ	りんごと 昆布の サラダ	牛乳・豆乳 ロースト大豆 塩昆布・いわし ロースハム (ガラスープ)	パン・小麦粉 パン粉・米粉 さつまいも でんぶん・黒糖 砂糖・米油 オリーブオイル	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん はくさい・りんご しめじ・マッシュルーム しょうが	933	大切にしたい もったいないの心							
19 (月)		高野豆腐の ごま和え	親子丼	牛乳・豆腐 高野豆腐 えそすりみ とり肉・たまご (煮干し) (削り節)	米・麦・パン粉 でんぶん・砂糖 ごま・米油	えだまめ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・干しいたけ	850	食品ロス削減 3つのコツ							
「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしていた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。															
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。															
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。															
作った料理は早めに食べ切りましょう。															