



月日	17 日（月）	18 日（火）	19 日（水）	20 日（木）	21 日（金）	24 日（月）
栄養量	エネルギー755kcal、たんぱく質32.6g	エネルギー725kcal、たんぱく質31.5g	エネルギー837kcal、たんぱく質38.5g	エネルギー761kcal、たんぱく質34g	エネルギー791kcal、たんぱく質26.3g	エネルギー877kcal、たんぱく質31.1g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉のすき煮 ②ひじきの五目煮 ③じゃがいものみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①ホキのきのこあんかけ ②里いものごまみそ煮 ③野菜の沢煮わん	黒糖コッパパン 牛乳 ①チリコンカーン ②ほうれん草のソテー ③コンソメスープ ④チーズ（型）	①とりめし 牛乳 ②小松菜とじゃこの炒め物 ③かきたま汁 ④切干大根の三杯酢	麦ごはん 牛乳 ①八宝菜 ②大学いも ③もずくスープ ④大根葉のごま炒め	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②ひじきのごまサラダ ③牛乳プリン
おかずの内容	①鶏肉 (44) たまねぎ (49.5) ごぼう (16.5) 焼き豆腐 (49.5) 九条ねぎ (11) なたね油 (1.1) さとう (1.76) 料理酒 (1.1) こいくちしょうゆ (5.5)	①ホキ (70) 料理酒 (1.12) うすくちしょうゆ (1.12) 片くり粉 (3.5) なたね油 (1.4) たまねぎ (27.5) にんじん (5.5) えのきだけ (11) 干しいたけ (0.88) まいたけ (11) しょうが (0.55) さとう (1.65) うすくちしょうゆ (3.96) 片くり粉 (2.2) けずりぶし (1.1)	①大豆 (24.2) 豚ひき肉 (24.2) たまねぎ (55) にんじん (12.1) なたね油 (0.96) 三温糖 (0.48) 料理酒 (1.1) カレー粉 (0.3) トマトケチャップ (6.6) 食塩 (0.22) こしょう (0.01) オールスパイス (0.01) ガーリックパウダー (0.16) こいくちしょうゆ (1.45) ローリエ (0.01)	①鶏肉 (55.2) ごぼう (20.7) にんじん (6.9) 干しいたけ (1.15) しょうが (0.41) なたね油 (1.38) さとう (1.84) 本みりん (2.53) 料理酒 (1.26) こいくちしょうゆ (3.79) うすくちしょうゆ (0.69)	①豚肉 (22) いちか (16.5) 料理酒 (1.1) たまねぎ (16.5) にんじん (16.5) はくさい (71.5) しょうが (0.99) きぬさや (5.5) たけのこ(缶) (11) なたね油 (1.1) 食塩 (0.11) こいくちしょうゆ (2.2) うすくちしょうゆ (2.75) 片くり粉 (2.75)	①鶏肉 (40.25) ガーリックパウダー (0.11) こしょう (0.01) じゃがいも (63.25) たまねぎ (69) にんじん (17.25) しょうが (0.57) なたね油 (1.15) なたね油 (1.15) パター (4.6) 小麦粉 (6.9) カレー粉 (0.92) スキムミルク (5.75) ピザ用チーズ (5.75) トマトピューレー (6.9) フルーツチャツネ (2.87) パーベキューソース (5.75) ウスターソース (2.3) 食塩 (0.8) オールスパイス (0.03) こいくちしょうゆ (1.95) ローリエ (0.01)
	②ひじき (5) にんじん (10) ちくわ (8) つきこんにゃく (10) なたね油 (0.5) 三温糖 (0.8) 本みりん (2.3) こいくちしょうゆ (4.2) けずりぶし (1)	②さといも (50) 三温糖 (0.5) うすくちしょうゆ (0.5) 信州みそ (3) すりごま (2.5) けずりぶし (0.5)	②ほうれん草 (65) コーン (15) なたね油 (0.7) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1)	②小松菜 (70) しらすぼし (5) なたね油 (0.7) 本みりん (1.1) 料理酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1.8)	②さつまいも (50) なたね油(揚げ物用) (1.5) さとう (7)	②ひじき (3) にんじん (10) けずりぶし (0.8) さとう (0.2) うすくちしょうゆ (1) コーン (10) 小松菜 (20) すりごま (4) さとう (0.8) うすくちしょうゆ (2) 米酢 (2)
	③じゃがいも (25) たまねぎ (15) 豆苗 (5) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	③もやし (10) たけのこ(缶) (5) たまねぎ (18) にんじん (7) けずりぶし (1.4) みつば (3) 料理酒 (0.8) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.88) 片くり粉 (0.8)	③キャベツ (40) たまねぎ (10) チキンスープ (15) うすくちしょうゆ (1.84) 食塩 (0.25) こしょう (0.01)	③鶏卵 (30) たまねぎ (20) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (0.8) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8)	③もやし (15) もずく (10) たまねぎ (10) チキンスープ (15) 料理酒 (0.8) 食塩 (0.24) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.84)	
	④切干大根 (6) けずりぶし (0.2) さとう (0.72) うすくちしょうゆ (1.5) にんじん (10) さとう (0.5) うすくちしょうゆ (1) こいくちしょうゆ (0.5) 米酢 (2)	④チーズ(型) (15)		④鶏肉→鶏ひき肉	④豚肉→豚ひき肉 ②なたね油（揚げ物用）なし ④ほうれん草、いりごま→ねりごま	④鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし	①マッシュポテト なたね油なし ②すりごま→ねりごま	④チーズ（型）→クリームチーズ たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油（揚げ物用）なし ④ほうれん草、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし	①マッシュポテト なたね油なし ②すりごま→ねりごま	④チーズ（型）→クリームチーズ たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油（揚げ物用）なし ④ほうれん草、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし	①マッシュポテト なたね油なし ②すりごま→ねりごま	④チーズ（型）→クリームチーズ たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②なたね油（揚げ物用）なし ④ほうれん草、いりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま

月日	25 日（火）	26 日（水）	27 日（木）	28 日（金）	31 日（月）
栄養量	エネルギー779kcal、たんぱく質34.9g	エネルギー892kcal、たんぱく質38.4g	エネルギー837kcal、たんぱく質36.7g	エネルギー784kcal、たんぱく質34.2g	エネルギー643kcal、たんぱく質28.9g
献立	麦ごはん 牛乳 ①さばのみそ煮 ②煮びたし ③はくさいの吉野汁 ④なめたけ煮	バターうすまきパン 牛乳 ①チキンのアップルソースかけ ②野菜のごまドレッシングあえ ③オニオンスープ ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①豚肉の柳川風 ②切干大根の煮つけ ③しめじのみそ汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉と大豆の中華煮 ②ほうれん草とハムの炒め物 ③ビーフンの中華スープ ④パインゼリー	①きのこスパゲティ 牛乳 ②小松菜のソテー ③ころころ豆のミルクスープ ④パンプキンマフィン
おかずの内容	①さば (50) しょうが (0.36) 白ねぎ (4) 料理酒 (1.72) 赤みそ (1.6) 三温糖 (0.6) こいくちしょうゆ (0.24)	①鶏肉 (78) 食塩 (0.13) 料理酒 (1.3) 片くり粉 (3.9) なたね油(揚げ物用) (3.9) りんご (16.5) たまねぎ (5.5) こいくちしょうゆ (2.97) 米酢 (1.98) さとう (1.54)	①鶏卵 (55) 片くり粉 (1.98) 豚肉 (33) ちくわ (11) みつば (3.3) たまねぎ (22) にんじん (11) ごぼう (11) なたね油 (1.1) さとう (0.77) 本みりん (2.42) うすくちしょうゆ (5.28)	①鶏肉 (36.3) 大豆 (24.2) 干しいたけ (1.21) 白ねぎ (6.05) たまねぎ (24.2) にんじん (12.1) さとう (1.65) 料理酒 (1.1) 本みりん (1.1) こいくちしょうゆ (4.4) オイスターソース (2.2) トウバンジャン (0.11)	①スパゲティ (66) 鶏肉 (13.2) たまねぎ (71.5) にんじん (13.2) しめじ (26.4) しいたけ (13.2) エリンギ (19.8) にんにく (0.55) チキンスープ (19.8) オリーブ油 (0.88) 食塩 (1.54) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (3.96)
	②油あげ (12) ほうれん草 (65) にんじん (5) さとう (0.5) 本みりん (1.1) こいくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.2)	②小松菜 (50) にんじん (10) キャベツ (20) すりごま (3.5) さとう (1.3) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.6) 米酢 (2.5) なたね油 (0.8)	②切干大根 (7.7) にんじん (5) 三温糖 (1.44) うすくちしょうゆ (3.6) けずりぶし (2.4)	②ほうれん草 (69) ロースハム (4) なたね油 (0.5) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (0.7)	②小松菜 (65) にんじん (10) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1) なたね油 (0.7)
	③鶏卵 (20) はくさい (50) にんじん (5) 食塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4) 片くり粉 (1.6) けずりぶし (1.4)	③たまねぎ (50) なたね油 (0.5) チキンスープ (17) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.6) 食塩 (0.24) こしょう (0.01)	③しめじ (10) たまねぎ (25) 油あげ (10) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	③ビーフン (6) もやし (20) にんじん (5) しょうが (0.4) きぬさや (3) チキンスープ (15) 食塩 (0.24) こいくちしょうゆ (0.4) うすくちしょうゆ (1.84)	③ベーコン (5) 金時豆 (15) たまねぎ (27) 牛乳 (24) チキンスープ (15) こしょう (0.01) 食塩 (0.48) 片くり粉 (1.2)
	④えのきだけ (30) しょうが (0.2) 本みりん (2) 料理酒 (1) こいくちしょうゆ (1.5) けずりぶし (0.5)	④ヨーグルト 1個 (80)		④パインゼリー 1個 (50)	④パンプキン 1個 (25)
後期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ ④マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油（揚げ物用）なし ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉	①なたね油 鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ ④マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油（揚げ物用）なし ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉	①なたね油 鶏肉→鶏ひき肉 ④豆乳
初期食	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ ④マッシュポテト	①鶏肉→鶏ひき肉 なたね油（揚げ物用）なし ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉	①なたね油 鶏肉→鶏ひき肉 ④豆乳

きょうと
京都で
大切にされてきた
『しまつの心』

10月は「食品ロス削減月間」
です。食品ロスとは、まだ食
べられる食べ物が捨てられて
しまうことを言います。なん
と日本では、1年で東京ド
ーム5個分も食品ロスがあり、
みんなで考えなければいけな
い大きな問題になっています。
京都では昔から、物を無駄
にしないこと、大事にするこ
とを「しまつする」という言葉
で大切にされてきました。食
べることについても、食材を
捨てることなく最後まで使い
切ったり、残らないように食
べきょう工夫されてきまし
た。

みなさんは今、「しまつの
心」を大切にできています
か？一人一人が「しまつの心」
で行動することで、食品ロス
を減らすことができま
す。小さなことでも、
みんなが取り組むと大
きな力になります。今日
からできることを始め
てみましょう。

10月は
「食品ロス削減月間」
です！

できるだけ使いきる、食べきるよ
うにして、食べ物のもったいないを
なくしましょう。
環境政策局からのお知らせ

* 栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。

* 献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
* 休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。



この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！