



令和5年10月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈中学部・高等部〉



京都市立総合支援学校長会
京都市教育委員会

※食材の単位は(g)です。

月日	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	10 日 (火)
栄養量	エネルギー775kcal、たんぱく質29.5g	エネルギー858kcal、たんぱく質39.5g	エネルギー815kcal、たんぱく質36.6g	エネルギー709kcal、たんぱく質31.2g	エネルギー844kcal、たんぱく質33.4g	エネルギー751kcal、たんぱく質35g
献立	①ルーロー飯(麦ごはん) 牛乳 ②キャベツともずくのあえもの ③はるさめスープ ④牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①親子煮 ②小松菜の煮びたし ③さつまいものみそ汁 ④牛肉とごぼうの煮つけ	味噌コッペパン 牛乳 ①ポークビーンズ ②ひじきのソテー ③スープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のみそバター炒め ②ほうれん草のごまあえ ③とうふのすまし汁	ごはん 牛乳 ①プルコギ ②ナムル ③中華コンスープ ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①たちうおのカレー焼き ②小松菜と卵の炒め物 ③ふのみそ汁 ④金時豆の甘煮
おかずの内容	①豚肉(48)チンゲン菜(18) たけのこ缶(9.6)たまねぎ(48) 干しいたけ(0.6)しょうが(1.2) にんにく(0.72)こしょう(0.01) なたね油(1.2)さとう(3.6) 料理酒(1.2)こいくちしょうゆ(3.6) オイスターソース(2.4)片くり粉(1.8) ②しらすぼし(4)キャベツ(40) もずく(15)さとう(1.1) うすくちしょうゆ(3.3)米酢(2.75) ごま油(0.33) ③緑豆はるさめ(6)にんじん(5) たまねぎ(20)けずりぶし(1.4) 食塩(0.1)こしょう(0.01) 料理酒(0.8)うすくちしょうゆ(3.2) ④牛乳プリン 1個(40)	①鶏肉(30)鶏卵(55) 片くり粉(2)たまねぎ(45) みつば(10)さとう(0.45) うすくちしょうゆ(4.68)けずりぶし(0.3) ②小松菜(50)にんじん(5) うすくちしょうゆ(1.4)本みりん(0.5) けずりぶし(0.1) ③さつまいも(20)たまねぎ(15) 油あげ(8)けずりぶし(1.4) 信州みそ(4)赤みそ(2.4) ④牛肉(35)しょうが(0.84) ごぼう(10.5)なたね油(0.7) 三温糖(0.98)こいくちしょうゆ(2.52) 料理酒(0.77)本みりん(0.84)	①大豆(24.2)豚肉(30.25) たまねぎ(60.5)にんじん(12.1) なたね油(1.21)トマトケチャップ(9.68) ウスターソース(1.82)食塩(0.55) こしょう(0.01)ローリエ(0.01) ②ひじき(3)大根葉(10) まぐろフレーク(10)なたね油(1) さとう(0.44)うすくちしょうゆ(1.32) 食塩(0.12)こしょう(0.01) ③たまねぎ(25)にんじん(10) もやし(20)チキンスープ(15) 食塩(0.24)こしょう(0.01) こいくちしょうゆ(0.4)うすくちしょうゆ(1.84) 料理酒(0.8)	①鶏肉(55)なたね油(0.55) 料理酒(2.2)こしょう(0.01) たまねぎ(16.5)にんじん(5.5) キャベツ(44)しめじ(5.5) バター(1.65)信州みそ(5.5) さとう(1.32)本みりん(1.1) こいくちしょうゆ(0.55) ②ほうれん草(60)にんじん(5) ねりごま(3.2)本みりん(1.4) こいくちしょうゆ(2.3)けずりぶし(0.1) ③絹ごし豆腐(25)たまねぎ(15) けずりぶし(1)だし昆布(0.8) 九条ねぎ(5)食塩(0.1) うすくちしょうゆ(2.4)	①豚肉(55)にんにく(0.33) さとう(0.55)料理酒(1.1) こしょう(0.01)こいくちしょうゆ(2.53) ごま油(0.55)たまねぎ(38.5) にんじん(11)にら(11) まいたけ(11)なたね油(0.55) さとう(0.55)こいくちしょうゆ(2.97) ②切干大根(5)にんじん(5) けずりぶし(0.3)さとう(0.65) うすくちしょうゆ(1.35)細切こんぶ(0.5) ごま油(0.72)さとう(0.65) うすくちしょうゆ(1.35)米酢(1.22) ③鶏卵(20)たまねぎ(25) クリームソース缶(25)チキンスープ(15) 食塩(0.2)うすくちしょうゆ(1.84) 片くり粉(0.8) ④ヨーグルト 1個(80)	①たちうお鰯粉付(60)なたね油(1) さとう(2.4)本みりん(2.76) こいくちしょうゆ(4.08)しょうが(2.25) カレー粉(0.4) ②小松菜(60)にんじん(5) 鶏卵(20)片くり粉(0.2) なたね油(0.5)こしょう(0.01) うすくちしょうゆ(1.8)なたね油(1) ③切りふ(3)わかめ(3) もやし(15)けずりぶし(1.4) 信州みそ(4)赤みそ(2.4) ④金時豆(12)三温糖(4) うすくちしょうゆ(0.8)
後期食	①豚肉→豚ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし
中期食	①豚肉→豚ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし
初期食	①豚肉→豚ひき肉 ③緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉 ③油あげ→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、片くり粉	①豚肉→豚ひき肉	①マッシュポテト、けずりぶし

月日	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)
栄養量	エネルギー812kcal、たんぱく質36.4g	エネルギー799kcal、たんぱく質33.3g	エネルギー819kcal、たんぱく質35.1g	エネルギー824kcal、たんぱく質33.7g	エネルギー773kcal、たんぱく質33.6g	エネルギー870kcal、たんぱく質36.3g
献立	バターうずまぎパン 牛乳 ①鶏肉のデミグラスソース煮 ②野菜のごまドレッシングあえ ③オニオンスープ ④チーズ(型)	ごはん 牛乳 ①元気肉じゃが ②ひじきの煮つけ ③かまぼこのすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の黄金焼き ②大根葉のおかか炒め ③にゅうめん	ごはん 牛乳 ①厚あげのみそ炒め ②小松菜と切干大根のごまあえ ③白菜の吉野汁 ④くきわかめのあっさり煮	コッペパン(国内産小麦100%) 牛乳 ①クリームシチュー ②ほうれん草のソテー ③なしのコンポート	麦ごはん 牛乳 ①お好み焼き風卵焼き ②小松菜とじゃこの炒め物 ③里いものみそ汁 ④ヨーグルト
おかずの内容	①鶏肉(55)食塩(0.09) こしょう(0.01)片くり粉(2.2) たまねぎ(27.5)オリーブ油(0.44) トマトケチャップ(7.92)料理酒(1.98) パーベキューソース(3.52)ローリエ(0.01) ガリックパウダー(0.06)こいくちしょうゆ(1.59) ②ほうれん草(60)にんじん(10) コーン(10)すりごま(4) 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) 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) ④チーズ(型) 1個(15)	①豚肉(49.5)にんにく(0.55) じゃがいも(55)たまねぎ(33) にんじん(11)エリンギ(11) にら(8.8)糸こんにゃく(11) なたね油(1.1)料理酒(1.98) 三温糖(1.98)コチジャン(1.1) うすくちしょうゆ(5.5) ②ひじき(5)油あげ(12) にんじん(10)なたね油(0.5) 三温糖(1)本みりん(2.7) こいくちしょうゆ(3.8)けずりぶし(1.2) ③かまぼこ(10)小松菜(20) けずりぶし(1)だし昆布(0.8) 食塩(0.08)うすくちしょうゆ(2)	①鶏肉(78)料理酒(1.56) 食塩(0.32)にんじん(15.6) マヨネーズソース(11.7)信州みそ(1.56) ②大根葉(67.5)にんじん(7.5) 花かつお(1.5)いりごま(4.5) なたね油(0.75)本みりん(1.95) 料理酒(0.9)うすくちしょうゆ(3.75) ③そうめん(10)たまねぎ(20) けずりぶし(1)だし昆布(0.8) 九条ねぎ(5)うすくちしょうゆ(2.4) 食塩(0.1)本みりん(0.24)	①厚あげ(55)三温糖(0.99) こいくちしょうゆ(1.98)けずりぶし(1.1) 豚肉(33)たまねぎ(60.5) にんじん(16.5)しょうが(0.44) 干しいたけ(1.1)なたね油(1.1) 赤みそ(3.3)さとう(1.54) 料理酒(0.99)こいくちしょうゆ(1.65) ②切干大根(5)三温糖(0.85) 本みりん(1.2)うすくちしょうゆ(3) けずりぶし(0.6)小松菜(50) すりごま(3.5)ねりごま(1) うすくちしょうゆ(1.1)けずりぶし(0.1) ③はくさい(40)にんじん(5) けずりぶし(1.4)本みりん(0.48) 食塩(0.1)うすくちしょうゆ(2.8) 片くり粉(1.6) ④くきわかめ(15)料理酒(1) こいくちしょうゆ(2.2)三温糖(1.5)	①鶏肉(36.3)じゃがいも(72.6) たまねぎ(48.4)にんじん(18.15) なたね油(1.21)なたね油(1.21) バター(3.03)小麦粉(4.84) スキムミルク(6.05)ピザ用チーズ(6.05) 食塩(0.99)こしょう(0.01) ②ほうれん草(65)ロースハム(5) 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) ③なし(50)さとう(8)	①豚ひき肉(20)食塩(0.1) こしょう(0.01)なたね油(0.8) キャベツ(50)九条ねぎ(10) 鶏卵(55)片くり粉(1) けずりぶし(0.5)さとう(1.4) 青のり(0.1)パーベキューソース(7) ウスターソース(5) ②小松菜(70)しらすぼし(5) いりごま(3)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) ③里いも(15)にんじん(5) 油あげ(8)けずりぶし(1.4) 信州みそ(4)赤みそ(2.4) ④ヨーグルト 1個(80)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 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豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①鶏肉→鶏ひき肉	②いりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 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豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 けずりぶし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし ④けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉	②いりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 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豚肉→豚ひき肉、糸こんにゃくなし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 けずりぶし ②ほうれん草、いりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし ④けずりぶし	①鶏肉→鶏ひき肉	②いりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐





月日	19 日（木）	20 日（金）	23 日（月）	24 日（火）	25 日（水）	26 日（木）
栄養量	エネルギー738kcal、たんぱく質32.4g	エネルギー853kcal、たんぱく質32.4g	エネルギー747kcal、たんぱく質26.7g	エネルギー717kcal、たんぱく質38.1g	エネルギー773kcal、たんぱく質33.2g	エネルギー727kcal、たんぱく質31.9g
献立	ごはん 牛乳 ①鶏肉のすき煮 ②ひじきの五目煮 ③ふのすまし汁	①ビビンバ（麦ごはん） 牛乳 ②かぼちゃのオープン焼き ③わかめスープ	ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③もずくスープ	黒糖コッペパン 牛乳 ①チキンの香草焼き ②小松菜のソテー ③コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②ほうれん草の煮びたし ③野菜の沢煮わん ④肉みそ	ごはん 牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②小松菜とひじきの炒め物 ③しめじのみそ汁
おかずの内容	①鶏 肉 (44) たまねぎ (49.5) ご ぼ う (16.5) にんじん (11) 焼き豆腐 (49.5) なたね油 (1.1) 料 理 酒 (1.1) さ と う (1.76) こいくちしょうゆ (5.5) ②ひ じ き (5) にんじん (8) ち く わ (10) つきこんじゃく (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) ③切 り ふ (3) ほうれん草 (15) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 食 塩 (0.1) うすくちしょうゆ (2.4)	①牛ひき肉 (54) しょうが (0.24) なたね油 (0.6) ガーリックパウダー (0.24) 赤 み そ (3) さ と う (1.2) 本みりん (1.32) 料 理 酒 (1.2) こいくちしょうゆ (0.6) 鶏 卵 (36) けずりぶし (0.12) 食 塩 (0.12) 片くり粉 (0.48) なたね油 (0.63) 小 松 菜 (60) にんじん (6) も や し (18) すりごま (3.6) ご ま 油 (0.6) うすくちしょうゆ (3.24) コチジャン (1.2) ②かぼちゃ (45) なたね油 (1.1) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) ③わ か め (3) たまねぎ (30) けずりぶし (1.4) 食 塩 (0.1) こしょう (0.01) 料 理 酒 (0.8) うすくちしょうゆ (3.2)	①厚 あ げ (55) 三 温 糖 (0.99) こいくちしょうゆ (1.98) けずりぶし (1.1) キャベツ (55) たまねぎ (44) にんじん (11) しょうが (0.55) にんにく (0.33) 干しいたけ (0.88) なたね油 (0.77) さ と う (0.77) 料 理 酒 (1.98) オイスターソース (2.97) こいくちしょうゆ (2.75) こしょう (0.01) 片くり粉 (1.1) ②大 根 葉 (60) にんじん (15) ご ま 油 (0.75) 食 塩 (0.27) うすくちしょうゆ (2.05) 本みりん (1.5) 料 理 酒 (0.65) ③鶏 卵 (15) も ず く (10) たまねぎ (10) 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) 片くり粉 (0.8) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 九条ねぎ (5)	①鶏 肉 (78) 食 塩 (0.13) こしょう (0.01) 料 理 酒 (2.6) 粉チーズ (6.5) パ ジ ル (0.01) パ ン 粉 (1.95) オリーブ油 (1.69) ②小 松 菜 (70) にんじん (5) コ ー ン (5) 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) ③たまねぎ (50) セ ロ リ (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)	①さ ば (50) しょうが (2) 三 温 糖 (0.7) 料 理 酒 (1.36) こいくちしょうゆ (1.43) ②ほうれん草 (60) えのきだけ (10) にんじん (5) さ と う (0.5) 本みりん (1.2) うすくちしょうゆ (2.5) こいくちしょうゆ (0.5) けずりぶし (0.2) ③ご ぼ う (15) だいこん (10) にんじん (5) はくさい (15) けずりぶし (1.4) 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) ④牛ひき肉 (25) たまねぎ (14) 九条ねぎ (3.5) しょうが (0.2) にんにく (0.2) ご ま 油 (0.7) さ と う (0.56) 料 理 酒 (0.56) こいくちしょうゆ (1) トウバンジャン (0.08) 赤 み そ (1.44) 米 酢 (0.28)	①高野豆腐 (11) さ と う (1.19) うすくちしょうゆ (3.17) けずりぶし (1.1) 鶏ひき肉 (27.5) たまねぎ (33) にんじん (11) しょうが (0.88) なたね油 (0.88) さ と う (0.99) 本みりん (0.99) 料 理 酒 (0.5) うすくちしょうゆ (1.98) 片くり粉 (2.2) けずりぶし (1.1) ②ひ じ き (2) 小 松 菜 (50) なたね油 (0.5) いりごま (2) 花かつお (0.4) さ と う (0.4) こいくちしょうゆ (3) 本みりん (1) ③し め じ (5) たまねぎ (20) けずりぶし (1.4) み つ ば (5) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも	①けずりぶしなし、すりごま→ねりごま ②なたね油なし	②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 パン粉なし、オリーブ油なし	①マッシュポテト、けずりぶし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②いりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも	①けずりぶしなし、すりごま→ねりごま ②なたね油なし	②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 パン粉なし、オリーブ油なし	①マッシュポテト、けずりぶし ④けずりぶし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②いりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ②つきこんにゃくなし、じゃがいも	①けずりぶしなし、すりごま→ねりごま ②なたね油なし	②ほうれん草	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、片くり粉 パン粉なし、オリーブ油なし	①マッシュポテト、けずりぶし ④けずりぶし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 ②いりごま→ねりごま

月日	27 日（金）	30 日（月）	31 日（火）
栄養量	エネルギー896kcal、たんぱく質30.2g	エネルギー816kcal、たんぱく質31g	エネルギー705kcal、たんぱく質31.6g
献立	麦ごはん 牛乳 ①ポークカレー ②野菜のしそドレッシングあえ ③パインゼリー	ごはん 牛乳 ①鶏肉と大根の炒め煮 ②さつまいもとじゃこのごまからめ ③ごぼうのみそ汁 ④小松菜ともやしの煮びたし	①ボロネーゼスパゲティ 牛乳 ②キャベツのソテー ③卵とほうれん草のスープ ④パンプキンマフィン
おかずの内容	①豚 肉 (42) ガーリックパウダー (0.12) こしょう (0.01) じゃがいも (66) たまねぎ (72) にんじん (18) しょうが (0.6) なたね油 (1.2) なたね油 (1.2) パ タ ー (4.8) 小 麦 粉 (7.2) カレー 粉 (0.96) スキムミルク (6) ピザ用チーズ (6) トマトピューレ (7.2) フルーチャリネ (3) パペキューソース (6) ウスターソース (2.4) 食 塩 (0.84) オールスパイス (0.04) こいくちしょうゆ (2.04) ロ ー リ エ (0.01) ②キャベツ (50) にんじん (10) 黄ピーマン (15) なたね油 (0.8) さ と う (1.2) うすくちしょうゆ (2) 赤しそふりかけ (0.4) 米 酢 (2.5) ③パインゼリー 1個 (50)	①鶏 肉 (44) しょうが (1.1) なたね油 (1.1) だいこん (104.5) にんじん (16.5) 三 温 糖 (0.99) こいくちしょうゆ (3.47) うすくちしょうゆ (1.29) 本みりん (1.29) 料 理 酒 (0.99) ②さつまいも (50) しらすぼし (3) なたね油(揚げ物用) (2) いりごま (1.5) さ と う (2.5) 本みりん (0.4) こいくちしょうゆ (1.5) ③ご ぼ う (10) にんじん (5) たまねぎ (20) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤 み そ (2.4) ④油 あ げ (10.5) 小 松 菜 (49) も や し (7) 本みりん (0.77) さ と う (0.35) こいくちしょうゆ (2.1) けずりぶし (0.14)	①スパゲティ (66) 牛ひき肉 (22) 豚ひき肉 (22) たまねぎ (44) にんじん (11) セ ロ リ (5.5) ホールトマト缶 (33) にんにく (0.28) オリーブ油 (0.88) トマトケチャップ (13.2) こいくちしょうゆ (1.65) さ と う (1.1) 料 理 酒 (1.1) 食 塩 (0.44) こしょう (0.01) ②にんじん (10) キャベツ (60) コ ー ン (10) なたね油 (0.7) 食 塩 (0.3) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (1.1) ③鶏 卵 (25) ほうれん草 (20) たまねぎ (15) チキンスープ (15) うすくちしょうゆ (1.6) 食 塩 (0.24) こしょう (0.01) 片くり粉 (0.8) ④パンプキンマフィン 1個 (25)
後期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②なたね油(揚げ物用)なし いりごま→ねりごま ④油あげ→厚あげ	
中期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②なたね油(揚げ物用)なし いりごま→ねりごま ④油あげ→厚あげ	①チキンスープ ④豆乳
初期食	①豚肉→豚ひき肉	①鶏肉→鶏ひき肉 ②なたね油(揚げ物用)なし いりごま→ねりごま ④油あげ→厚あげ	①チキンスープ ④豆乳

＊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。



＝ しょくひん 食品ロス を へらそう！ ＝

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いいます。日本では1年間で500万トン以上の食品ロスがあり、これは、全員が毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

食べ残し 買いすぎ 期限切れ

家庭の食品ロスをへらすためにできること

○残さず、食べきる。

好き嫌いせず、残さず食べましょう。外食をするときは、食べられる分だけを注文しましょう。

○必要なものだけを買う。

買いすぎないように、冷蔵庫の中身などを確認して、必要なものをメモしてから買い物にいきましょう。

○消費期限、賞味期限を確認する。

消費期限、賞味期限に近いものから食べましょう。また、賞味期限は「おいしく食べられる期限」のことで、過ぎても食べられないわけではありません。賞味期限が過ぎたから捨てるのではなく、においや見た目で判断しましょう。

がつ しょくひん さくげんげっかん 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。

かんきょうせいさくきく 環境政策局からのお知らせ

＊献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
＊魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
＊魚には、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
＊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。