



令和8年10月分 京都市小学校給食献立表



伏見支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	㉔ 9月28日(月)	㊦ 9月29日(火)	㊦ 9月30日(水)	㉔ 10月1日(木)	㊦ 10月2日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉のチャプチェ ② 中華コーンスープ	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① ビーフシチュー ② ほうれん草のソテー	(黄)減量ごはん (赤)牛乳 ① かやくうどん ② 小松菜とひじきのいためもの	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 大豆と鶏肉の中華煮 ② ほうれん草ともやしのいためナムル	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① とりそぼろ丼(具) ② とうふの吉野汁 ③ ⑤みやこ焼き(黒豆)
材	① (赤)上肉 30g (黄)さとう 0.5 うすくちしょうゆ 2 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (緑)小松菜 20 (緑)しょうが 0.4 (緑)にんにく 0.3 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)はるさめ 8 (黄)いりごま 3 (黄)サラダ油 1 塩 0.3 こしょう 0.02 (黄)こいくちしょうゆ 3 ごま油 0.5	① (赤)牛角切肉 25g (黄)じゃがいも 50 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 3 (黄)パター 2 (黄)小麦粉 6 (赤)チーズ(小角) 5 トマトピューレ 2 パーベキューソース 6 ウスターソース 2.2 塩 0.7 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 ローリエ 0.01	① (黄)干うどん 30g (赤)鶏肉 30 (赤)油あげ 20 (緑)にんじん 7 (緑)青ねぎ(九条ねぎ) 5 (緑)干しいたけ 0.8 みりん 1.1 塩 0.3 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3.4 けずりぶし 1 だし昆布 1	① (赤)鶏肉 25g (赤)大豆 28 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)白しねぎ 5 (緑)しょうが 0.4 (緑)にんにく 0.4 (緑)ごんにゃく 10 (緑)干しいたけ 0.5 (黄)サラダ油 1 (赤)赤みとり 0.5 (黄)さみとり 1.3 みり 1 一味唐辛子 0.005 テンメンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 4 米酢 0.5	① (赤)鶏ひき肉 40g (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 5 (緑)しょうが 0.2 (緑)干しいたけ 0.5 (黄)サラダ油 0.5 (黄)さとり 1.2 みり 2.6 こいくちしょうゆ 5.6
料	② (赤)鶏卵 25g (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 5 (緑)クリームコーン缶詰 20 チキンスープ 10 塩 0.6 うすくちしょうゆ 2.4 (黄)片くり粉 0.5	② (緑)ほうれん草 70g (緑)コン 10 (黄)サラダ油 0.7 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.9	② (緑)小松菜 50g (赤)ひじき 2 (黄)ごま油 0.5 (黄)いりごま 2.5 (赤)花かつお 0.4 (黄)さとう 0.4 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.6	② (緑)ほうれん草 50g (緑)もやし 50 (黄)ごま油 1 (黄)さとう 0.9 うすくちしょうゆ 4.1 米酢 1	② (赤)とうふ 30g (緑)小松菜 15 (緑)しょうが 0.5 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 (黄)片くり粉 1.5 けずりぶし 0.9 だし昆布 0.9
③ (赤)黒豆(蒸) 5g (黄)三温糖 5 (黄)米粉 12 ベーキングパウダー 0.7 (黄)こいくちしょうゆ 0.6 サラダ油 1					

月日(曜)	㉓ 10月5日(月)	㉒ 10月6日(火)	㉑ 10月7日(水)	㉒ 10月8日(木)	㉑ 10月9日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 厚あげの野菜あんかけ ② ごま酢煮	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① きのこのクリームシチュー ② ひじきのソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① チキンチキンごぼう ② 豆乳のみそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 大豆とツナのドライカレー ② スープ	(黄)玄米ごはん (赤)牛乳 ① ⑤なま節のしょうが煮 ② 小松菜の煮びたし ③ すまし汁
材	① (赤)厚あげ 50g (黄)みりん 2.3 料理酒 1 うすくちしょうゆ 3.2 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (緑)しょうが 0.5 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)さとう 1.3 うすくちしょうゆ 3.4 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 1.6	① (赤)鶏肉 25g (黄)じゃがいも 40 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 10 (緑)エリンギ 10 (緑)干しいたけ 5 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)バター 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 塩 0.8 こしょう 0.02	① (赤)鶏肉 40g (黄)料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.01 (黄)米粉 2 (黄)片くり粉 5 (緑)ごぼう 20 (黄)米粉 1 (黄)片くり粉 2 (黄)油(揚げ用) 9 (緑)えだ豆(むき実) 5 (黄)さとう 2.5 みりん 2 こいくちしょうゆ 3	① (赤)大豆 12g (赤)まぐろ油漬 32 (緑)たまねぎ 25 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油 0.3 サレー粉 0.7 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 3 ガーリックパウダー 0.08 塩 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.4	① (赤)なま節(角) 40g (緑)しょうが 1.3 (黄)さとう 1.1 みりん 1.1 料理酒 1.45 こいくちしょうゆ 0.7 うすくちしょうゆ 1.1
料	② (緑)にんじん 5g (緑)キャベツ 42 (赤)細切こんぶ 0.5 (黄)すりごま 2.5 (黄)さとう 0.7 うすくちしょうゆ 2.7 米酢 1.3	② (赤)ミックスビーンズ 15g (緑)にんじん 10 (赤)ひじき 3 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.4 塩 0.09 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.9	② (赤)豆乳 15g (赤)油あげ 8 (緑)にんじん 10 (緑)ほうれん草 10 (赤)白みそ 3 (赤)信州みそ 8 けずりぶし 1.5	② (緑)たまねぎ 20g (緑)にんじん 10 (緑)もやし 15 (緑)チンゲン菜 10 (赤)うずら卵缶詰 25 チキンスープ 15 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3.8	② (赤)油あげ 10g (緑)にんじん 10 (緑)小松菜 45 (黄)さとう 0.4 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.7 けずりぶし 0.2
③ (赤)とうふ 30g (緑)ほうれん草 20 (緑)干しいたけ 0.8 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.3 けずりぶし 0.9 だし昆布 0.8					

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフ給食 献立名に(具)の表記がある献立は、各自でパンにはさんだり、ごはんのにせたり、まぜたりして食べます。
京都ならではの特別献立 ⑤ スチームコンバクションオープンを使った献立……⑧焼きししゃも ⑨なま節のしょうが煮 ⑩みやこ焼き(黒豆) ⑪開いわしの塩こうじ焼き

今月の給食指導の目標

地球にやさしい食事を考えよう



10月分 平均摂取量

区分	エネルギー(kcal)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
高学年	685	375	3.1
中学年	602	350	2.7
低学年	528	327	2.1



10月分アレルギーの原因物質を含む食品の表示について

日	献立名	食品名	アレルギーの原因物質						
			鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび	かに
10/6	㉔ ひじきのソテー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
10/13	㉒ 春巻	春巻の皮	×	×	×	○	×	×	×
10/29	㉑ 高野どうふのそぼろ煮	高野どうふ(角切)	×	○	×	×	×	×	×
10/1	㉒ 大豆と鶏肉の中華煮	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×

※たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、しらすぼし、小あじ、すばし(カタクチイワシ)等については、魚卵が含まれる可能性があります。
※魚の切身や加工品(まぐろ油漬やさば水煮等)については、加工時に洗浄されていますが、魚卵を含む可能性が全くなくなるわけではありません。
※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タンパク質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
※揚げ物の献立の油については、油(揚げ用)と表記します。油は、1回で捨てずに何回か使用するため、他の食材の成分等が油に残っている可能性があります。
※生うどんは「そば」「卵」「大豆」、干うどんは「そば」「やまいも」のコンタミネーションがあります。
※ベーキングパウダーは「そば」「卵」「乳」「小麦」「オレンジ」「もも」「やまいも」「りんご」のコンタミネーションがあります。
※ごはん、麦ごはん、玄米ごはん、胚芽米ごはん、減量ごはんは同過程で製造されています。
※原材料やコンタミネーションについては、「京都市小学校給食用物資(パン・ごはん・加工品)原材料一覧表」に掲載していますので、必要な方は学校にお尋ねください。

広告

京の漬物事典

京の三大漬物

千枚漬は、今から百数十年前に生まれました。冷たい空気で甘みの増したしょうがを、丁寧に皮むき、洗浄していきます。そして、職人の腕の見せどころ、特製のカンナでスライスしていきます。その後、手のひらで指先でトランプを広げるように並べて下漬けし、重石を乗せた樽の中でじっくり熟成を待ちます。最後に上質な昆布、米酢、みりんを加えて本漬けし、繊細で上品な千枚漬が完成します。

すぐきの漬物や栽培は、上賀茂の杜家から始まったというのが定説となっています。長さ3〜4メートルの棒の先に重石をくくり、大きな圧力をかけるテコの原理を応用したすぐきの「天秤漬け」(天秤を使って漬ける)は、昭和初期からの偉大な知恵です。本漬けが終わると室で発酵が進む温度で管理し乳酸発酵させ、熟成後、室から出します。ほどよく酸味のきいた「すぐき漬」の完成です。

大原の特産である紫蘇の葉とともに茄子やミョウガなどを塩漬けたものが起源と言われ、大原の家では古くから保存食とされていました。近年では、薄切りした茄子と大原の紫蘇の葉を主に、塩と混ぜ合わせて樽に入れて重石をし、熟成させています。乳酸菌によって醸されるしば漬の色鮮やかさと美味しさは、この重石の加減が決めるといっても過言ではなく、熟練された職人たちの手作業による賜物です。

京都ツウのためのお漬物サイト
おつけもんライフ 検索 京都府漬物協同組合 京都市左京区八潮花尻町41 (株)土井志ば漬本舗 内 TEL.744-2311 FAX.744-2317 ((株)土井志ば漬本舗)

本市の財源確保のための広告を掲載しています。
広告内容に関する質問等につきましては、直接、広告スポンサーにお問い合わせください。

〔交通安全標語〕 急いでもいいわ わたるとキケン 赤信号 美豆小学校 6年 久保 聖雪
〔環境標語〕 美味しくても 環境にも良い 地産地消 伏見板橋小学校 6年 吉村 咲人



行事献立 地産地消献立 和 和(なごみ)献立 今月のセルフ給食 献立名に(具)の表記がある献立は、各自でパンにはさんだり、ごはんのにせたり、まぜたりして食べます。

京 京都ならではの特別献立 S スチームコンベクションオープンを使った献立……⑧焼きししゃも ⑨なま節のしょうが煮 ⑩みやこ焼き(黒豆) ⑪開いわしの塩こうじ焼き

月日(曜)	👩🍳14 10月13日(火)		👩🍳11 10月14日(水)	🍱👩🍳710月15日(木)	🍳6 10月16日(金)
献立名	(黄)ごはん(赤)牛乳①カレーあんかけごはん(具)②春巻		(黄)ごはん(赤)牛乳①🍳開いわしの塩こうじ焼き②関東煮(だし昆布入り)	(黄)麦ごはん(赤)牛乳①しば漬ひじきごはん(具)②鶏肉のあまから煮③なめこのみそ汁	(黄)味つけコッペパン(赤)牛乳①豚肉のケチャップ煮②ミルクコーンスープ
	①(赤)上豚肉(細)35g (赤)かまぼこ10 (緑)たまねぎ40 (緑)にんにく10 (黄)さとう0.5 みりんと酒0.5 料理粉0.6 塩0.1 こいくちしょうゆ2.5 うすくちしょうゆ3.5 (黄)片くり粉5 けずりぶし1.5 ②(赤)まぐろ油漬16g (緑)たけのこ缶詰5 (緑)干しいたけ0.5 (黄)はるさめ3.5 (黄)片くり粉1 料理酒1.3 オイスターソース1.5 塩0.1 うすくちしょうゆ0.6 (黄)春巻の皮13 (黄)小麦粉0.5 (黄)油(揚げ用)6		①(赤)開いわし1枚(40g) 〔塩こうじ2.5 料理酒1.5〕 ②(赤)ちくわ20g (黄)じゃがいも40 (緑)にんにく15 (緑)だいこん45 こんにゃく15 (黄)さとう0.8 みりん1.4 こいくちしょうゆ2 うすくちしょうゆ2 けずりぶし1.4 (赤)だし昆布(具)0.5	①(赤)しらすぼし葉漬6 (緑)しいば漬3 (赤)ひじき3 (黄)サラダ油0.4 (黄)いりごま2.5 みりん1.5 うすくちしょうゆ2.5 ②(赤)鶏肉60g (黄)サラダ油1 (緑)たまねぎ20 (黄)サラダ油0.5 (黄)さと酒1.5 料理酒1.2 こいくちしょうゆ1.2 うすくちしょうゆ1.2 (黄)片くり粉0.8 ③(赤)とうふ35g (緑)なめこ8 (緑)青ねぎ(九条ねぎ)5 (赤)赤みそ4.2 (赤)信州みそ4.8 けずりぶし1.6	①(赤)上豚肉35g (黄)じゃがいも60 (黄)サラダ油1 (黄)さとう0.9 トマトケチャップ7.2 ウスターソース3.6 ②(緑)たまねぎ20g (緑)にんにく10 (緑)キャベツ30 (緑)コーン5 (緑)クリームコーン缶詰25 (赤)牛乳20 (赤)脱脂粉乳5 (赤)チーズ(小角)5 チキンスープ10 塩0.6 こしょう0.02
月日(曜)	🍳8 10月19日(月)		🍳3 10月20日(火)	🍳22 10月21日(水)	🍳15 10月22日(木)
献立名	(黄)麦ごはん(赤)牛乳①🍳焼きししゃも②ほうれん草と切干大根のごま煮③赤だし		(黄)バターうずまきパン(赤)牛乳①大豆と鶏肉のトマト煮②野菜のソテー③チーズ	(黄)ごはん(赤)牛乳①筑前煮②かきたま汁	(黄)麦ごはん(赤)牛乳①肉だんごの豆乳みそ煮②ほうれん草ともやしのごま煮
	①(赤)ししゃも2尾(36g) ②(緑)にんにく5g (緑)ほうれん草40 (緑)切干大根4 (黄)すりごま3 (黄)三温糖1.1 うすくちしょうゆ3.6 けずりぶし2 ③(赤)とうふ40g (赤)乾燥わかめ0.5 (赤)信州みそ3.5 (赤)八丁みそ4.5 けずりぶし2		①(赤)鶏肉25g (赤)大豆28 (緑)たまねぎ50 (緑)にんにく10 (緑)ホールトマト缶詰27 (黄)サラダ油1 トマトケチャップ3.5 ウスターソース2.2 塩0.6 こしょう0.02 ローリエ0.01 ②(黄)じゃがいも30g (緑)にんにく5 (緑)キャベツ42 (黄)サラダ油0.5 塩0.3 こしょう0.01 うすくちしょうゆ1 ③(赤)チーズ(角)1個(10g)	①(赤)鶏肉30g (赤)ちくわ15 (緑)にんにく10 (緑)れんこん22 (緑)ごぼう15 こんにゃく20 (黄)サラダ油1 (黄)三温糖0.7 みりん2 こいくちしょうゆ4.3 ②(赤)鶏卵25g (赤)とうふ25 (緑)ほうれん草20 塩0.4 うすくちしょうゆ4.2 (黄)片くり粉1 けずりぶし0.8 だし昆布0.8	①(赤)豚ひき肉35g (緑)たまねぎ5.3 (緑)しょうが0.8 (黄)片くり粉4 料理酒1.8 塩0.1 こしょう0.01 (赤)豆乳15 (赤)油あげ8 (緑)にんにく10 (緑)キャベツ35 (赤)信州みそ5 うすくちしょうゆ2 だし昆布1 ②(緑)ほうれん草65g (緑)もやし25 (黄)すりごま3 みりん1.7 こいくちしょうゆ3.1 けずりぶし0.2
月日(曜)	👩🍳16 10月26日(月)		👩🍳1 10月27日(火)	🍳13 10月28日(水)	🍳17 10月29日(木)
献立名	(黄)麦ごはん(赤)牛乳①肉みそ納豆②手巻のり③はくさいの吉野汁		(黄)コッペパン(国内産小麦100%)(赤)牛乳①ツナサンド(フレンチ味)(具)②白いんげん豆のチャウダー	(黄)ごはん(赤)牛乳①さばのたつたあげ②だいこん葉のごまいため③みそ汁	(黄)麦ごはん(赤)牛乳①高野どうふのそぼろ煮②れんこんとひじきの三杯酢③じゃこ
	①(赤)牛ひき肉25g (赤)ひきわり納豆8 (緑)たまねぎ20 (緑)青ねぎ(九条ねぎ)5 (緑)しょうが0.3 (緑)にんにく0.3 (黄)ごま油1 (赤)赤みそ3 (黄)さと酒1 料理酒1 こいくちしょうゆ2.5 米酢0.5 ②(赤)手巻のり1袋(3g) ③(赤)鶏肉20g (緑)にんにく10 (緑)はくさい30 塩0.4 うすくちしょうゆ2.5 (黄)片くり粉1 けずりぶし1.5		①(赤)まぐろ油漬13.6g (緑)たまねぎ5 (緑)キャベツ42 (黄)オリーブオイル0.5 (黄)さと酒0.3 塩0.3 こしょう0.02 りんご酢0.8 ②(赤)鶏肉15g (赤)白いんげん豆ペースト15 (黄)じゃがいも20 (緑)たまねぎ20 (緑)にんにく10 (黄)サラダ油(炒め用)0.5 (黄)サラダ油(ルー用)1 (黄)バター2.5 (黄)小麦粉4 (赤)脱脂粉乳5 (赤)チーズ(小角)5 チキンスープ10 塩0.5 こしょう0.02	①(赤)さば1切(50g) (緑)しょうが2 料理酒1 うすくちしょうゆ2 (黄)米粉3 (黄)片くり粉6 (黄)油(揚げ用)2.5 ②(緑)にんにく10g (緑)だいこん葉48 (黄)サラダ油0.5 (黄)すりごま2.5 (赤)花かつお0.3 みりん0.5 うすくちしょうゆ1.5 ③(赤)油あげ8g (黄)じゃがいも20 (赤)乾燥わかめ0.5 (赤)赤みそ3.7 (赤)信州みそ4.5 けずりぶし1.5	①(赤)高野どうふ(角切)15g (黄)さと酒2 うすくちしょうゆ5.4 (赤)鶏ひき肉25 (緑)たまねぎ20 (緑)にんにく10 (緑)しょうが0.5 (黄)サラダ油0.8 (黄)さと酒0.9 みりん1 料理酒0.5 うすくちしょうゆ1.8 (黄)片くり粉2 けずりぶし2 ②(緑)にんにく5g (緑)れんこん10 (赤)切干大根3 (赤)ひじき2 (黄)サラダ油0.5 (黄)いりごま2 うすくちしょうゆ2.7 (黄)さと酒1.2 米だし酢1.5 昆布0.5 ③(赤)じゃこ(ミニ)1袋(5g)
月日(曜)	👩🍳16 10月26日(月)		👩🍳1 10月27日(火)	🍳13 10月28日(水)	🍳17 10月29日(木)
献立名	(黄)麦ごはん(赤)牛乳①肉みそ納豆②手巻のり③はくさいの吉野汁		(黄)コッペパン(国内産小麦100%)(赤)牛乳①ツナサンド(フレンチ味)(具)②白いんげん豆のチャウダー	(黄)ごはん(赤)牛乳①さばのたつたあげ②だいこん葉のごまいため③みそ汁	(黄)麦ごはん(赤)牛乳①高野どうふのそぼろ煮②れんこんとひじきの三杯酢③じゃこ
	①(赤)上豚肉25g (緑)にんにく10 (緑)キャベツ40 (緑)しょうが0.8 (赤)うずら卵缶詰35 (緑)干しいたけ0.8 (黄)サラダ油1 塩0.15 こしょう0.02 こいくちしょうゆ1.5 うすくちしょうゆ2 (黄)片くり粉2 ②(赤)油あげ8g (緑)にんにく5 (緑)ほうれん草15 チキンスープ15 料理酒0.5 塩0.3 うすくちしょうゆ3.4		①(赤)上豚肉40g (黄)じゃがいも80 (緑)たまねぎ30 糸こんにゃく20 (黄)サラダ油1 (赤)赤みそ6.3 (黄)三温糖1.3 料理酒2 一味唐辛子0.01 こいくちしょうゆ1.3 ②(赤)油あげ10g (緑)だいこん葉30 (緑)切干大根5 (黄)三温糖1 うすくちしょうゆ3.2 けずりぶし2 ③(黄緑)りんごゼリー1個(40g)	①(赤)鶏肉30g (赤)ちくわ15 (緑)にんにく10 (緑)れんこん22 (緑)ごぼう15 こんにゃく20 (黄)サラダ油1 (黄)三温糖0.7 みりん2 こいくちしょうゆ4.3 ②(赤)鶏卵25g (赤)とうふ25 (緑)ほうれん草20 塩0.4 うすくちしょうゆ4.2 (黄)片くり粉1 けずりぶし0.8 だし昆布0.8	①(赤)豚ひき肉35g (緑)たまねぎ5.3 (緑)しょうが0.8 (黄)片くり粉4 料理酒1.8 塩0.1 こしょう0.01 (赤)豆乳15 (赤)油あげ8 (緑)にんにく10 (緑)キャベツ35 (赤)信州みそ5 うすくちしょうゆ2 だし昆布1 ②(緑)ほうれん草65g (緑)もやし25 (黄)すりごま3 みりん1.7 こいくちしょうゆ3.1 けずりぶし0.2
月日(曜)	👩🍳16 10月26日(月)		👩🍳1 10月27日(火)	🍳13 10月28日(水)	🍳17 10月29日(木)
献立名	(黄)麦ごはん(赤)牛乳①肉みそ納豆②手巻のり③はくさいの吉野汁		(黄)コッペパン(国内産小麦100%)(赤)牛乳①ツナサンド(フレンチ味)(具)②白いんげん豆のチャウダー	(黄)ごはん(赤)牛乳①さばのたつたあげ②だいこん葉のごまいため③みそ汁	(黄)麦ごはん(赤)牛乳①高野どうふのそぼろ煮②れんこんとひじきの三杯酢③じゃこ
	①(赤)上豚肉25g (緑)にんにく10 (緑)キャベツ40 (緑)しょうが0.8 (赤)うずら卵缶詰35 (緑)干しいたけ0.8 (黄)サラダ油1 塩0.15 こしょう0.02 こいくちしょうゆ1.5 うすくちしょうゆ2 (黄)片くり粉2 ②(赤)油あげ8g (緑)にんにく5 (緑)ほうれん草15 チキンスープ15 料理酒0.5 塩0.3 うすくちしょうゆ3.4		①(赤)まぐろ油漬13.6g (緑)たまねぎ5 (緑)キャベツ42 (黄)オリーブオイル0.5 (黄)さと酒0.3 塩0.3 こしょう0.02 りんご酢0.8 ②(赤)鶏肉15g (赤)白いんげん豆ペースト15 (黄)じゃがいも20 (緑)たまねぎ20 (緑)にんにく10 (黄)サラダ油(炒め用)0.5 (黄)サラダ油(ルー用)1 (黄)バター2.5 (黄)小麦粉4 (赤)脱脂粉乳5 (赤)チーズ(小角)5 チキンスープ10 塩0.5 こしょう0.02	①(赤)さば1切(50g) (緑)しょうが2 料理酒1 うすくちしょうゆ2 (黄)米粉3 (黄)片くり粉6 (黄)油(揚げ用)2.5 ②(緑)にんにく10g (緑)だいこん葉48 (黄)サラダ油0.5 (黄)すりごま2.5 (赤)花かつお0.3 みりん0.5 うすくちしょうゆ1.5 ③(赤)油あげ8g (黄)じゃがいも20 (赤)乾燥わかめ0.5 (赤)赤みそ3.7 (赤)信州みそ4.5 けずりぶし1.5	①(赤)高野どうふ(角切)15g (黄)さと酒2 うすくちしょうゆ5.4 (赤)鶏ひき肉25 (緑)たまねぎ20 (緑)にんにく10 (緑)しょうが0.5 (黄)サラダ油0.8 (黄)さと酒0.9 みりん1 料理酒0.5 うすくちしょうゆ1.8 (黄)片くり粉2 けずりぶし2 ②(緑)にんにく5g (緑)れんこん10 (赤)切干大根3 (赤)ひじき2 (黄)サラダ油0.5 (黄)いりごま2 うすくちしょうゆ2.7 (黄)さと酒1.2 米だし酢1.5 昆布0.5 ③(赤)じゃこ(ミニ)1袋(5g)

環境政策局からのお知らせとお願い

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。

ごみを小さく、
'ごみ'です。

