



〔環境標語〕 リサイクル ちきゅうのために がんばろう 仁和小学校 4年生 嶋 禾実

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。

⑤ スチームコンベクションオープンを使った献立……⑦開いわしの塩こうじ焼き ⑧里いもの煮つけ ⑩焼きししゃも

月日(曜)	㉑ 10月14日 (火)	㉑ 7 10月15日 (水)	㉑ 14 10月16日 (木)	㉑ 4 10月17日 (金)	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。
献立名	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① 肉じゃが(ピリからみそ味) ② ご ま 酢 煮	(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 ふっくらだしたまご ② ひ じ き 豆	(黄) ミルクコッペパン (赤) 牛 乳 ① チキンのアングレス ② キャベツのスープ	
材	① (赤)上 豚 肉 40g (黄)じ ゃ が い も 80 (緑)た ま ね ぎ 30 糸 こ ん に や 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	① (赤)開 い わ し 1枚 (40g) 塩 こ う じ 2.5 料 理 酒 1.5 ② (赤)厚 あ げ 35 み り ん 1.4 料 理 酒 0.8 うすくちしょうゆ 2.1 け ず り ぶ し 0.4 (赤)ち く わ 10 (緑)に ん じ ん 20 (緑)だ い こ ん 40 こ ん に や く 20 (黄)さ と う 1 み り ん 1.3 こいくちしょうゆ 1.4 うすくちしょうゆ 1.9 け ず り ぶ し 1.4 (赤)だ し 昆 布(具) 0.5	① (赤)鶏 ひ き 肉 25g (赤)鶏 卵 55 (黄)じ ゃ が い も 20 (緑)た ま ね ぎ 30 (緑)に ん じ ん 5 (緑)し ょ う が 0.5 (黄)サ ラ ダ 油 1 塩 0.4 うすくちしょうゆ 1 か つ お ぶ し 0.8 だ し 昆 布 0.8 ② (赤)大 豆 8 (赤)油 あ げ 8 (緑)に ん じ ん 5 (赤)ひ じ き 4 (黄)サ ラ ダ 油 0.5 (黄)三 温 糖 1.2 み り ん 2.3 こいくちしょうゆ 4 け ず り ぶ し 0.5	① (赤)鶏 肉 55g 料 理 酒 1 塩 0.2 こ し ょ う 0.01 (黄)米 粉 3 (黄)片 く り 粉 7 (黄)油 (揚げ用) 3 (黄)さ と う 1 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3 ② (緑)た ま ね ぎ 20 (緑)に ん じ ん 5 (緑)キ ャ ベ ツ 20 (緑)も や し 20 チ キ ン ス ー プ 15 塩 0.5 こ し ょ う 0.02 うすくちしょうゆ 2.4	
料	② (赤)し ら す ぼ し 2 (緑)に ん じ ん 5 (緑)キ ャ ベ ツ 42 (赤)細 切 こ ん ぶ 0.5 (黄)す り ご ま 3 (黄)さ と う 0.7 うすくちしょうゆ 2.7 米 酢 1.3				
月日(曜)	㉑ 11 10月20日 (月)	㉑ 2 10月21日 (火)	㉑ 18 10月22日 (水)	㉑ 20 10月23日 (木)	㉑ 10 10月24日 (金)
献立名	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① あ げ た ま 煮 ② ほうれん草のおかか煮	(黄) バターうずまきパン (赤) 牛 乳 ① じゃがいも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 豚肉のしょうがいため ② ほうれん草ともやしのごま煮 ③ す ま し 汁	(黄) 麦 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 ① さ ば の み そ 煮 ② 野 菜 の き ん ぴ ら ③ は く さ い の 吉 野 汁
材	① (赤)油 あ げ 25g (黄)さ と う 0.9 うすくちしょうゆ 2.2 (赤)鶏 卵 55 (緑)た ま ね ぎ 45 (緑)に ん じ ん 10 うすくちしょうゆ 3.3 け ず り ぶ し 1	① (赤)鶏 肉 25g (黄)じ ゃ が い も 60 (緑)た ま ね ぎ 40 (緑)に ん じ ん 15 (黄)サ ラ ダ 油(炒め用) 1 (黄)サ ラ ダ 油(ルー用) 1 (黄)パ 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 ② (緑)に ん じ ん 10 (緑)コ ー ン 15 (緑)え だ 豆 5 (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	① (赤)上 豚 肉 50g (緑)し ょ う が 0.8 料 理 酒 1.1 うすくちしょうゆ 1 (緑)た ま ね ぎ 10 (緑)に ん じ ん 5 (黄)サ ラ ダ 油 0.5 (黄)さ と う 0.9 こいくちしょうゆ 2.1 ② (緑)ほ う れ ん 草 50 (緑)も や し 40 (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 ③ (赤)と う ふ 40 (緑)小 松 菜 15 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.3 け ず り ぶ し 0.9 だ し 昆 布 0.9	① (赤)上 豚 肉 35g (赤)か た ま ぼ ね じ 10 (緑)た に ま ま ん 40 (緑)に さ ゐ り 10 (黄)み 料 理 酒 0.5 カ シ 粉 1 塩 0.6 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 16 (緑)た け の こ 缶 詰 5 (緑)干 し い た け 0.5 (黄)干 し る さ り 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)さ ば 1切 (54g) (緑)し ょ う が 2.4 (赤)赤 み そ 3.8 (黄)三 温 糖 1.2 料 理 酒 3.6 こいくちしょうゆ 0.35 ② (緑)に ん じ ん 15 (緑)三 度 豆 10 つき こ ん に や く 35 (黄)サ ラ ダ 油 0.5 (黄)い り ご ま 2 (赤)け ず り 粉(かつお) 0.5 (赤)さ み と り う 0.5 (黄)さ み と り ん 1.5 こいくちしょうゆ 3 ③ (赤)油 あ げ 8 (緑)に ん じ ん 10 (緑)は く さ い 30 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.9 (黄)片 く り 粉 1.2 け ず り ぶ し 1.7
料	② (緑)ほ う れ ん 草 70 (赤)花 か つ お 1 み り ん 1.1 こいくちしょうゆ 2.3 だ し 昆 布 0.2				
月日(曜)	㉑ 16 10月27日 (月)	㉑ 1 10月28日 (火)	㉑ 17 10月29日 (水)	㉑ 22 10月30日 (木)	㉑ 6 10月31日 (金)
献立名	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① か き あ げ ② キャベツのごま煮 ③ み そ 汁	(黄) 黒糖コッペパン (赤) 牛 乳 ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② ほうれん草のソテー	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② 切干大根の三杯酢 ③ じ ゃ こ	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① 筑 前 煮 ② か き た ま 汁	(黄) 減 量 ご は ん (赤) 牛 乳 ① ち ゃ ん ぽ ん ② だいこん葉のごまいため
材	① (赤)ち く わ 30g (緑)た ま ね ぎ 15 (緑)に ん じ ん 10 (緑)三 度 豆 10 (黄)小 麦 粉(打ち粉用) 6 (黄)小 麦 粉(衣用) 6 (黄)片 く り 粉 2 塩 0.2 (黄)油 (揚げ用) 14	① (赤)鶏 肉 25g (赤)大 豆 28 (緑)た ま ね ぎ 50 (緑)に ん じ ん 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 口 ー り 工 0.01 ② (緑)ほ う れ ん 草 70 (緑)コ ー 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	① (赤)上 豚 肉 20g (赤)と う ふ 80 (緑)た ま ね ぎ 30 (緑)に ん じ ん 10 (緑)チ ン ゲ ン 菜 13 (緑)し ょ う が 0.9 (緑)干 し い た け 0.8 料 理 酒 1 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2.4 (黄)片 く り 粉 1.5 け ず り ぶ し 1 ② (緑)に ん じ ん 7 (緑)切 干 大 根 5 (赤)細 切 こ ん ぶ 0.5 (黄)い り ご ま 3 (黄)さ と う 0.9 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 1.8 米 酢 1.7 ③ (赤)じゃこ(ミニ) 1袋 (5g)	① (赤)鶏 肉 30g (赤)ち く わ 15 (緑)に ん じ ん 10 (緑)れ ん こ ん 22 (緑)ご ぼ う 15 こ ん に や 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 25 (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 (黄)中 華 乾 麵 27g (赤)上 豚 肉 15 (赤)か ま ぼ こ ん 5 (緑)に ん じ ん 10 (緑)キ ャ ベ ツ 20 (緑)も や し 20 (緑)し ょ う が 0.8 (緑)干 し い た け 0.8 (黄)サ ラ ダ 油 1 チ キ ン ス ー プ 10 料 理 酒 1 塩 1.3 こ し ょ う 0.02 うすくちしょうゆ 1.1 (黄)片 く り 粉 1 ② (緑)だ い こ ん 葉 70 (黄)サ ラ ダ 油 0.8 (黄)す り ご ま 2.5 (赤)花 か つ お 0.4 み り ん 0.8 うすくちしょうゆ 2.2
料	② (緑)に ん じ ん 10 (緑)キ ャ ベ ツ 40 (黄)す り ご ま 3 (黄)さ と う 0.3 こいくちしょうゆ 0.8 うすくちしょうゆ 1.6 ③ (赤)と う ふ 40 (緑)た ま ね ぎ 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				

