



|          |                                                       |                                          |           |          |          |    |    |    |
|----------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------|----------|----------|----|----|----|
| 〔交通安全標語〕 | その <sup>の</sup> 乗り方 <sup>かた</sup> 合 <sup>あ</sup> ってる？ | 君 <sup>きみ</sup> の心 <sup>こころ</sup> のブレーキで | STOPしよう!! | 向島藤の木小学校 | 5年       | 水島 | 結乃 |    |
| 〔環境標語〕   | 少し <sup>すこ</sup> エコ                                   | みんな                                      | でやれば      | すごいエコ    | 向島秀蓮小中学校 | 5年 | 日高 | 歩実 |

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) | ⑦ 10月14日 (火)                                                                                                                                                                | ⑭ 10月15日 (水)                                                                                                                                    | 🍷⑦ 10月16日 (木)                                                                                                                                                                                                                               | ③ 10月17日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名   | (黄)ごはん<br>(赤)牛乳<br>① 豚肉ととうふのくず煮<br>② 切干大根の三杯酢<br>③ じゃこ                                                                                                                      | (黄)ごはん<br>(赤)牛乳<br>① ふっくらだしたまご<br>② ひじき豆                                                                                                        | (黄)麦ごはん<br>(赤)牛乳<br>① ⑤開いわしの塩こうじ焼き<br>② 関東煮(だし昆布入り)                                                                                                                                                                                         | (黄)ミルクoppapan<br>(赤)牛乳<br>① チキンカレーシチュー<br>② ソテー                                                                                                                                                                                                                                          |
| 材     | ① (赤)豚肉 20g<br>(赤)とうふ 80<br>(緑)たまねぎ 30<br>(緑)にんじん 10<br>(緑)しょうが 13<br>(緑)サラダ油 0.9<br>(緑)しょうゆ 0.8<br>(緑)塩 1<br>こいくちしょうゆ 0.2<br>うすくちしょうゆ 2<br>(黄)片くすりぶし 2.4<br>けずりぶし 1.5<br>1 | ① (赤)鶏ひき肉 25g<br>(赤)鶏卵 55<br>(黄)じゃがいも 20<br>(緑)たまねぎ 30<br>(緑)にんじん 5<br>(緑)しょうが 0.5<br>(黄)サラダ油 1<br>塩 0.4<br>うすくちしょうゆ 1<br>かつおぶし 0.8<br>だし昆布 0.8 | ① (赤)開いわし 1枚 (40g)<br>塩こうじ 2.5<br>料理酒 1.5<br>② (赤)厚あげ 35<br>みりん 1.4<br>料理酒 0.8<br>うすくちしょうゆ 2.1<br>けずりぶし 0.4<br>(赤)ちくわ 10<br>(緑)にんじん 20<br>(緑)だいこん 40<br>(黄)さと う 1<br>みりん 1.3<br>こいくちしょうゆ 1.4<br>うすくちしょうゆ 1.9<br>けずりぶし 1.4<br>(赤)だし昆布(具) 0.5 | ① (赤)鶏肉 30g<br>(黄)じゃがいも 50<br>(緑)たまねぎ 50<br>(緑)にんじん 15<br>(黄)しょうが 0.4<br>(黄)サラダ油 1<br>(黄)小麦粉 2.5<br>(黄)小粉 5<br>(赤)カシ 0.7<br>(赤)チヨウブ(小角) 5<br>(赤)ヨーグルト(調理用) 5<br>トマトピューレ 3<br>フルーツチャツネ 2<br>バーベキューソース 4<br>ウスターソース 1.7<br>塩 0.7<br>こしょう 0.02<br>ガーリックパウダー 0.1<br>オールスパイス 0.03<br>オーロ 0.01 |
| 料     | ② (緑)にんじん 7<br>(緑)切干大根 5<br>(赤)細切りごま 0.5<br>(黄)さいとう 3<br>(黄)こいくちしょうゆ 0.9<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>うすくちしょうゆ 1.8<br>米酢 1.7<br>③ (赤)じゃこ(ミニ) 1袋 (5g)                                  | ② (赤)大豆 8<br>(赤)油あげ 8<br>(緑)にんじん 5<br>(赤)ひじき 4<br>(黄)サラダ油 0.5<br>(黄)三温糖 1.2<br>みりん 2.3<br>こいくちしょうゆ 4<br>けずりぶし 0.5                               |                                                                                                                                                                                                                                             | ② (緑)にんじん 10<br>(緑)キャベツ 42<br>(黄)サラダ油 0.5<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>うすくちしょうゆ 0.6                                                                                                                                                                                                          |

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。

こみを小さく、こごみです。

| 月日(曜) | 和⑩ 10月20日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ① 10月21日 (火)                                                                                                                                                                                                                           | ② 10月22日 (水)                                                                                                                                                                                                                                             | ⑬ 10月23日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                        | ⑥ 10月24日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名   | (黄)麦ごはん<br>① さばのみそ煮<br>② 野菜のきんぴら<br>③ はくさいの吉野汁                                                                                                                                                                                                                                                                                   | (黄)バターうずまきパン<br>(赤)牛乳<br>① 大豆と鶏肉のトマト煮<br>② ほうれん草のソテー                                                                                                                                                                                   | (黄)麦ごはん<br>(赤)牛乳<br>① 肉じゃが(ピリからみそ味)<br>② ごま酢煮                                                                                                                                                                                                            | (黄)麦ごはん<br>(赤)牛乳<br>① かしわのすき焼き<br>② もやしの煮びたし                                                                                                                                                                                                                        | (黄)減量ごはん<br>(赤)牛乳<br>① ちゃんぽん<br>② だいこん葉のごまいため                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 材     | ① (赤)さば 1切 (54g)<br>(緑)しょうが 2.4<br>(赤)みそ 3.8<br>(黄)三温糖 1.2<br>(黄)料理酒 3.6<br>こいくちしょうゆ 0.35<br>② (緑)にんじん 15<br>(緑)三度豆 10<br>つきこんにゃく 35<br>(黄)サラダ油 0.5<br>(黄)いりごま 2<br>(赤)けずり粉(かつお) 0.5<br>(黄)さみり う 0.5<br>さみり う 1.5<br>こいくちしょうゆ 3<br>③ (赤)油あげ 8<br>(緑)にんじん 10<br>(緑)はくさい 30<br>塩 0.4<br>うすくちしょうゆ 2.9<br>(黄)片くすりぶし 1.2<br>けずりぶし 1.7 | ① (赤)鶏肉 25g<br>(赤)大豆 28<br>(緑)たまねぎ 50<br>(緑)にんじん 10<br>(緑)ホールトマト缶詰 27<br>(黄)サラダ油 1<br>トマトケチャップ 3.5<br>ウスターソース 2.2<br>塩 0.6<br>こしょう 0.02<br>口ーリエ 0.01<br>② (緑)ほうれん草 70<br>(緑)コン 10<br>(黄)サラダ油 0.7<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>うすくちしょうゆ 0.9 | ① (赤)上豚肉 40g<br>(黄)じゃがいも 80<br>(緑)たまねぎ 30<br>系こんにゃく 20<br>(黄)サラダ油 1<br>(赤)赤みそ 6.3<br>(黄)三温糖 1.3<br>料理酒 2<br>一味唐辛子 0.01<br>こいくちしょうゆ 1.3<br>② (赤)しらすぼし 2<br>(緑)にんじん 5<br>(緑)キャベツ 42<br>(赤)細切りこんぶ 0.5<br>(黄)すりごま 3<br>(黄)さと う 0.7<br>うすくちしょうゆ 2.7<br>米酢 1.3 | ① (赤)鶏肉 35g<br>(赤)焼とうふ 40<br>(緑)たまねぎ 40<br>(緑)えのきだけ 10<br>系こんにゃく 20<br>(黄)切りふ 3<br>(黄)サラダ油 1<br>(黄)さと う 1.8<br>料理酒 1<br>こいくちしょうゆ 6.2<br>② (赤)油あげ 12<br>(黄)さと う 0.3<br>みりん 1.1<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>けずりぶし 0.2<br>(緑)にんじん 5<br>(緑)もやし 55<br>(緑)ほうれん草 20<br>うすくちしょうゆ 1.7 | ① (黄)中華乾麺 27g<br>(赤)上豚肉 15<br>(赤)かまぼこ 5<br>(緑)にんじん 10<br>(緑)キャベツ 20<br>(緑)もやし 20<br>(緑)しょうが 0.8<br>(緑)干しいたけ 0.8<br>(黄)サラダ油 1<br>チキンスープ 10<br>料理酒 1<br>塩 1.3<br>こしょう 0.02<br>うすくちしょうゆ 1.1<br>(黄)片くすり粉 1<br>② (緑)だいこん葉 70<br>(黄)サラダ油 0.8<br>(黄)すりごま 2.5<br>(赤)花かつお 0.4<br>みりん 0.8<br>うすくちしょうゆ 2.2 |

| 月日(曜) | ⑨ 10月27日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                           | ④ 10月28日 (火)                                                                                                                                                                                                                          | 🍷⑫ 10月29日 (水)                                                                                                                                                                    | ⑪ 10月30日 (木)                                                                                                                                                                        | 🍷⑬ 10月31日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名   | (黄)麦ごはん<br>(赤)牛乳<br>① 和風カレーどうふ<br>② ほうれん草とはくさいのごま煮                                                                                                                                                                                                                                     | (黄)黒糖oppapan<br>(赤)牛乳<br>① チキンのアングレス<br>② キャベツのスープ                                                                                                                                                                                    | (黄)麦ごはん<br>(赤)牛乳<br>① ⑤焼きししゃも<br>② 切干大根の煮つけ<br>③ なめこのみそ汁                                                                                                                         | (黄)麦ごはん<br>(赤)牛乳<br>① あげたま煮<br>② ほうれん草のおかか煮                                                                                                                                         | (黄)麦ごはん<br>(赤)牛乳<br>① 高野どうふのそぼろ煮<br>② 小松菜とひじきのいためもの<br>③ しば漬                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 材     | ① (赤)上豚肉 20g<br>(赤)とうふ 80<br>(緑)たまねぎ 30<br>(緑)にんじん 10<br>(緑)しょうが 0.5<br>(黄)サラダ油 1<br>(黄)さと う 0.9<br>みりん 1.2<br>料理酒 1<br>カシ 0.6<br>塩 0.18<br>こいくちしょうゆ 2.1<br>うすくちしょうゆ 2.3<br>(黄)片くすりぶし 2<br>けずりぶし 1<br>② (緑)ほうれん草 45<br>(緑)はくさい 45<br>(黄)すりごま 3<br>みりん 1.7<br>こいくちしょうゆ 3.1<br>けずりぶし 0.2 | ① (赤)鶏肉 55g<br>料理酒 1<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>(黄)米粉 3<br>(黄)片くすり粉 7<br>(黄)油(揚げ用) 3<br>(黄)さと う 1<br>トマトケチャップ 7<br>ウスターソース 3<br>② (緑)たまねぎ 20<br>(緑)にんじん 5<br>(緑)キャベツ 20<br>(緑)もやし 20<br>チキンスープ 15<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>うすくちしょうゆ 2.4 | ① (赤)ししゃも 2尾 (36g)<br>② (赤)油あげ 10<br>(緑)だいこん葉 10<br>(緑)切干大根 4<br>(黄)三温糖 0.7<br>うすくちしょうゆ 2.5<br>けずりぶし 1.8<br>③ (赤)とうふ 35<br>(緑)なめこ 8<br>(赤)乾燥わかめ 0.5<br>(赤)赤みそ(京北) 9<br>けずりぶし 1.7 | ① (赤)油あげ 25g<br>(黄)さと う 0.9<br>うすくちしょうゆ 2.2<br>(赤)鶏卵 55<br>(緑)たまねぎ 45<br>(緑)にんじん 10<br>うすくちしょうゆ 3.3<br>けずりぶし 1<br>② (緑)ほうれん草 70<br>(赤)花かつお 1<br>みりん 1.1<br>こいくちしょうゆ 2.3<br>だし昆布 0.2 | ① (赤)高野どうふ 15g<br>(黄)さと う 2<br>うすくちしょうゆ 5.4<br>(赤)鶏ひき肉 25<br>(緑)たまねぎ 20<br>(緑)にんじん 10<br>(緑)しょうが 0.5<br>(黄)サラダ油 0.8<br>(黄)さみり う 0.9<br>みりん 1<br>料理酒 0.5<br>うすくちしょうゆ 1.8<br>(黄)片くすり粉 2<br>けずりぶし 2<br>② (緑)小松菜 50<br>(赤)ひじき 2<br>(黄)ごま油 0.5<br>(黄)いりごま 2.5<br>(赤)花かつお 0.4<br>(黄)さと う 0.4<br>みりん 1<br>こいくちしょうゆ 2.6<br>③ (緑)しば漬 1個 (7g) |

