

| 日 曜 | 献立名 | | 主に体の組織を作る食品 | | | | 主に体の調子を整える食品 | | 主にエネルギーとなる食品 | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g) |
|------|-------------------------|----|--|-----------------------------------|------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-----------------------|------------------------------|--|
| | | | 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 1 月 | ごはん | 牛乳 | かつおフライ ひじき煮 呉汁 | かつおフライ 大豆 油揚げ さつま揚げ | 牛乳 ひじき | にんじん 青ねぎ | 大根 ごぼう しいたけ | 米 里芋 | 油 | 707.7 27.4 19.5 3 | |
| 2 火 | コッペパン チョコクリーム | 牛乳 | タンダーリーチキン 彩サラダ コーンクリームドレッシング いんげん豆のスープ | タンダーリーチキン いんげん豆 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー パプリカ | たまねぎ カリフラワー | ソフトフランス チョコクリーム | ドレッシング | 697.4 31 29.8 2.5 | |
| 3 水 | 文化の日 | | | | | | | | | | |
| 4 木 | 地産地消献立 ごはん 鹿沼郷土料理 | 牛乳 | ポークしゅうまい もやしにらのナムル インド煮 | ポークしゅうまい 鶏肉 うずら卵 | 牛乳 | にんじん いんげん トマト ニラ | しいたけ たけのこ もやし | 米 じゃがいも こんにゃく | 油 ごま ドレッシング | 752.1 27.6 25.8 2.2 | |
| 5 金 | ごはん | 牛乳 | ほっけの竜田揚げ ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 | ほっけ竜田揚げ 豆腐 油揚げ | 牛乳 わかめ | にんじん | ねぎ たまねぎ きゅうり | 米 じゃがいも | 油 マヨネーズ ドレッシング | 707.8 24.4 25.9 2.3 | |
| 8 月 | 長距離走大会 | | | | | | | | | | |
| 9 火 | 長距離走大会(予備日) | | | | | | | | | | |
| 10 水 | ごはん | 牛乳 | 親子丼 ほうれん草のおひたし たこナゲット | たこナゲット 鶏肉 鶏卵 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ キャベツ | 米 | 油 | 730 25.8 26.4 2 | |
| 11 木 | スパゲティー ナポリタン | 牛乳 | ポテトカッパグラタン アスパラとキャベツのサラダ ごまクリームドレッシング アセロラゼリー | グラタン ロースハム | 牛乳 チーズ バター | かぼちゃ ピーマン トマト アスパラ にんじん | たまねぎ とうもろこし | スパゲティー キャベツ アセロラゼリー | 油 ドレッシング | 616.2 22 23.4 3.1 | |
| 12 金 | ごはん | 牛乳 | 豚肉の生姜焼き こんにゃくサラダ 青じそドレッシング チゲスープ | 豚肉 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん ニラ | 大根 ねぎ キャベツ しょうが | 米 サラダこんにゃく | 油 ドレッシング | 720.8 29.8 27.3 2.1 | |
| 15 月 | ごはん | 牛乳 | 麻婆豆腐 ショウロンポー チョレギサラダ | ショウロンポー 豆腐 ひき肉 | 牛乳 わかめ | ニラ | ねぎ にんにく しょうが もやし | 米 | 油 ごま油 ごま ドレッシング | 830 27.7 33.9 2.1 | |
| 16 火 | 食パン ブルーベリージャム | 牛乳 | モロフライ アスパラとベーコンのソテー かぼちゃスープ | モロフライ ベーコン | 牛乳 | かぼちゃ にんじん パセリ アスパラ | たまねぎ とうもろこし | 食パン ブルーベリージャム | 油 オリーブ油 | 697.8 29.2 26.6 3 | |
| 17 水 | ごはん | 牛乳 | 月見カレー コールスローサラダ バナナ | 目玉焼き 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ とうもろこし バナナ | 米 じゃがいも | 油 カレールウ ドレッシング | 758.9 25.9 24.8 1.9 | |
| 18 木 | 黒糖パン はちみつ | 牛乳 | チーズ入り肉団子 シルバーサラダ フレンチドレッシング きのこトマトのスープ | 肉団子 ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん いんげん トマト | たまねぎ まいたけ しめじ えのき きゅうり | 黒糖パン 春雨 はちみつ | 油 ドレッシング | 643.8 22.9 32.9 2.7 | |
| 19 金 | ごはん | 牛乳 | 秋サケのみそ焼き キムチ和え すいとん汁 | さけ 豚肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 大根 ねぎ キャベツ 白菜 キムチ | 米 こんにゃく すいとん | 油 | 653.5 17 14 2 | |
| 22 月 | ごはん わかめぼっかけ | 牛乳 | ハムステーキ 野菜炒め かぶのみそ汁 ヨーグルト | ハムステーキ 油揚げ 豚肉 | 牛乳 ヨーグルト わかめぼっかけ | ほうれん草 にんじん ピーマン | かぶ ねぎ キャベツ たけのこ にんにく | 米 | 油 | 807.6 25.9 33.9 3.3 | |
| 23 火 | 勤労感謝の日 | | | | | | | | | | |
| 24 水 | ごはん | 牛乳 | 餃子ロール パンパンジーサラダ パンパンジードレッシング 中華風かきたま汁 | 餃子ロール 鶏卵 さきみ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ きくらげ しめじ ねぎ もやし きゅうり | 米 | ごま油 ドレッシング | 684.7 22.7 21 2.5 | |
| 25 木 | 米粉パン アプリコットジャム | 牛乳 | チキンのオープン焼き 卵とほうれん草のソテー ポトフ風スープ | チキンのオープン焼き ウインナー ベーコン 鶏卵 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ | 米粉パン アプリコットジャム じゃがいも | 油 | 637.7 28.6 31.4 2.9 | |
| 26 金 | かき揚げうどん | 牛乳 | 野菜かき揚げ ハムサラダ ハバロアシュークリーム | 鶏肉 ロースハム | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | 野菜かき揚げ 大根 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり | うどん ハバロアシュウ | 油 ドレッシング | 634.4 20.8 34.4 2.2 | |
| 29 月 | ごはん 納豆 | 牛乳 | いかの西京焼き かみかみサラダ 芋のこ汁 | いかの西京焼き 牛肉 納豆 | 牛乳 昆布 | にんじん | 大根 しいたけ ねぎ 切り干し大根 キャベツ | 米 こんにゃく 里芋 | 油 ドレッシング | 694.7 32.6 19.4 2.6 | |
| 30 火 | 照り焼きチーズ バーガー | 牛乳 | ハンバーグ ゆで野菜 ポークビーンズ スライスチーズ | ハンバーグ 豚肉 大豆 | 牛乳 スライスチーズ | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ | バーガーパン ペンネ じゃがいも | 油 | 654.9 31 30.3 2.8 | |

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

食品ロスって何？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を食品ロスと言います。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。

日本では、1年間に約600万トンの食品ロスが出ています。これは、日本に住む人が毎日130g(茶わんかみく1ばい)のご飯を捨てているのと同じ量です。

食品ロスを減らすために自分たちができることを考えてみましょう。

