



日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちよいせととのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとなる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) たんぱく質/エネルギー (g/kcal)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) たんぱく質/エネルギー (g/kcal)			
3	月		だいすいりわかめごはん ぎゅうにゅう こにしめ とうふのみそしる	だいす とりにく みそ ちゅうあげ きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ こんにやく たまねぎ ねぎ	こめ ぶ じゃがいも さとう	ごま	642 28.8 15.3 94.3	387 3.1 2.5
4	火		ごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんのやきそばふう じゃがいもとわかめのちゅうかスープ	ぶたにく かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし たまねぎ きりほしだいこん	こめ じゃがいも	なたねあぶら	609 22.2 15.9 91.2	309 1.5 1.8
5	水		★福井産給食献立 ごはん ぎゅうにゅう さばのかばやき あきぎゅうりのおかかあえ まいたけとわかめのみそしる きなこクリームだいふく	さば かつおぶし もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ まいたけ	こめ でんぶん きなこクリーム だいふく	なたねあぶら	708 24.7 22.0 98.6	330 2.3 2.2
6	木		★歯(ハ)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために かきたましる てつくりふりかけ	ぶたにく うすあげ たまご もめんとうふ きなこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にほし	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たけのこ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま	631 28.6 19.3 83.7	415 2.7 1.5
7	金		ごはん ぎゅうにゅう すきやき はるさめのすのもの	ぎゅうにく やきとうふ こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ ぶ さとう じゃがいも はるさめ		627 25.3 13.4 98.4	373 2.2 1.4
11	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのもの きりほしだいこんとつなごますあえ	とりにく ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく ごぼう たけのこ ほししいたけ きりほしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	642 26.2 14.5 98.3	363 2.2 1.1
12	水	★	コッパン 牛乳 スイートポテトサラダ わかめとコーンのスープ にほし ジャム	ハム ベーコン きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ にほし	にんじん	きゅうり キャベツ ホールコーン ねぎ	パン ジャム さとう さつまいも じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	650 24 25.9 78.2	388 2.2 2.9
13	木	★	あきのカレーライス ぎゅうにゅう フルーツヨーグルトあえ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース りんご ももかん パインかん みかんかん ナタデココ	こめ さつまいも じゃがいも ルウ	なたねあぶら	700 20.7 17.3 112	339 1.9 2.3
14	金		ごはん ぎゅうにゅう いわしのこみあげ はくさいとあおなのおかかあえ うちまめしる	いわし かつおぶし うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく はくさい しめじ だいこん ねぎ	こめ でんぶん	なたねあぶら	642 27.5 19.7 84.7	374 3.2 2
17	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため コーンスープ	ぶたにく みそ たまご きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ クリームコーン ホールコーン	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	629 24 16.1 92.8	321 2.2 1.2
18	火		★えちぜんせいせいねんランチ 【きくごぜん】 ★むししょうていきょうこんだて(マタイ) ごはん ぎゅうにゅう マダイフライ みどりしきびきゅうりのあさりづけ きくかじる みずようかん	きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう マダイフライ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ きくのはな たまねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ 水ようかん	なたねあぶら ごま	618 22.6 15.1 95.3	339 1.9 1.3
19	水		★歯(ハ)ッピーこんだて ★アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ こまつなのみそしる ごさかなつくだに	とりにく だいす ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ごさかなつくだ に	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん こんにやく ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		637 28.7 15.2 94	416 3.5 2.1
20	木	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ じゃがいもとあおなスープ	もめんとうふ ぶたひきに あかみそ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ	こめ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	667 25.5 22.1 87.3	371 2.5 1.9
21	金		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあますからめ とうふとあおなスープ	とりにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	こめ でんぶん じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	676 23 19.8 97.8	312 1.9 1.9
24	月		ごはん ぎゅうにゅう ふくいあげのたまごとしに もやしとわかめのすのもの	たまご ちゅうあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	たけのこ こんにやく ほししいたけ たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	612 22.4 15.7 92.6	359 2.3 1.7
25	火		★歯(ハ)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため ごもくスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ もやし しめじ	こめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	652 26 18.7 91.4	408 1.9 1.8
26	水	★	★歯(ハ)ッピーこんだて こめこいりパン ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものクリームに ビーンズサラダ にほし	とりにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう クリーム にほし	にんじん こまつな えだまめ	たまねぎ エリンギ キャベツ ホールコーン きゅうり	こめこいりパ ン さとう ルウ さつまいも じゃがいも	なたねあぶら	692 27.7 26.3 85.4	423 2.7 1.8
27	木		★しあわせげんききゅうしよく ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのうめしゆに ポイルキャベツ さつまいもとねぎのすましじる	ぶたにく きぬこしとうふ さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく こんにやく うめしゆ キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	603 25.8 15.2 87	323 1.8 2.1
28	金	★	★たべきりうんどうこんだて ごはん ぎゅうにゅう カレーなべ マカロニサラダ	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん しめじ ホールコーン キャベツ きゅうり	こめ ルウ じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ	695 24.3 21.1 99.2	322 2.1 1.3
31	月	★	チキンピラフ ぎゅうにゅう いんげんのごまあえ パンブキンポタージュ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース	こめ ルウ じゃがいも	なたねあぶら バター ごま	656 21.4 22.7 88	319 1.6 0.7

10月20日
10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。

「にさんかだんぞ」
ふえたり、
けんこうによくない
ダイオキシンのばつ
せいしだりしちゃう
んだよ。
やまもかわせうみも
よごすことにならん
だよ。

10月は食品ロス削減月間

日本では、1人1日当たり
ちゃわん ばいぶん しょくひん
茶碗1杯分も食品をすてて
いる計算になるよ。
かんしゃしてたべよう!

イラスト 農林水産省ホームページ紙芝居「いただきますのむこうがわ」より引用