

日・曜	2日(月)			3日(火)			6日(金)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)			16日(月)			17日(火)			20日(金)										
献立名	ごはん 牛乳 チキン南蛮 ゆでキャベツ 赤だし			味付パン 牛乳 奈良のキャベツメンチカツ 秋のミネストローネ			米粉パン 牛乳 フランクフルトのケチャップ炒め 粉ふき芋 コーンクリームスープ			味付パン 牛乳 カレーうどん ツナサラダ ブルーベリーゼリー			ごはん 牛乳 白身魚のチリソース ブロッコリーの中華あえ 卵スープ			ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き こまつなのソテー みそ汁 味付小魚			バターパン コーヒー牛乳 ほうれん草オムレツ ポークビーンズ			里芋ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ キャベツのゆかり和え 豚汁 奈良のはちみつ大豆			米粉パン 牛乳 味付つくね ちゃんぽん			バターパン 牛乳 揚げギョーザ 野菜炒め わかめスープ										
材料名および使用量 (g)	米	100	5	* 味付パン	1個	5	* 米粉パン	1個	5	* 減量味付パン	1個	5	米	100	5	米	100	5	* バターパン	1個	5	あつという米	70	5	* 米粉パン	1個	5	* バターパン	1個	5								
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	20	5	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2								
	(冷)鶏肉でん粉付	2個	1	* (冷)キャベツメンチカツ	1個	1	チキンフランクカット	40	1	* (冷)うどん	70	5	* (冷)白身魚フライ	1個	1	豚肉	45	1	ミルメーク(コーヒー)	1袋	5	水	110		* (冷)平つくね	1個	1	* (冷)ギョーザ	3個	1								
	油	4	6	油	5	6	たまねぎ	20	4	豚肉	10	1	油	3	6	たまねぎ	40	4	* (冷)ほうれん草オムレツ	1個	1	里芋	30	5	* (冷)中華めん	70	5	油	3	6								
	酢	3		トンカツソース	1袋		にんじん	10	3	油あげ(薄あげ)	10	1	にんにく	0.5	4	にんじん	5	3	豚肉	20	1	鶏肉	20	1	豚肉	15	1	豚肉	12	1								
	* しょうゆ(濃口)	3		豚肉	20	1	油	0.5	6	にんじん	20	3	しょうが	0.5	4	さとう	3	5	大豆(国産) ゆで	40	1	にんじん	15	3	平天	5	1	たまねぎ	30	4								
	みりん(本みりん)	2		大豆(国産) ゆで	15	1	トマトケチャップ	6	3	たまねぎ	40	4	とうもろこし	0.1		みりん(本みりん)	3		じゃがいも	60	5	干しいたけ	1	4	(冷)スクールちくわ	10	1	キャベツ	30	4								
	さとう	1	5	だいこん	15	4	ウスターソース	1		油	0.5	6	さとう	2	5	酒	3		たまねぎ	50	4	みりん(本みりん)	2.5		キャベツ	40	4	にんじん	10	3								
	水	5		にんじん	5	3	* チキンコンソメ	0.3		* 粉チーズ	2	2	さとう	2	5	* しょうゆ(濃口)	5		にんじん	20	3	* しょうゆ(うす口)	3.5		にんじん	8	3	オイスターソース	2									
	* タルタルソース	1個	6	さつまいも	20	5	じゃがいも	65	5	* スキムミルク	2	2	* しょうゆ(濃口)	2		しょうが	2	4	トマトケチャップ	20	3	酒	2.5		たまねぎ	20	4	塩	0.2									
	キャベツ	30	4	ごぼう	10	4	塩	0.05		* カレールウ(ハウス)	7	5	みりん(本みりん)	3		ウスターソース	2		スープストック	1		だし	0.1		(冷)スイートコーン	5	4	こしょう	0.01									
	豚肉	10	1	たまねぎ	10	4	こしょう	0.01		* カレールウ(日糧)	7	5	でんぷん	1	5	さとう	2	5	油	0.5	6	油	0.5	6	だしの素	1		干しいたけ	0.6	4	油	0.2	6					
	(冷)カット豆腐	30	1	しめじ	7	4	鶏肉	20	1	だしの素	1		油	0.5	6	しょうが	2	4	塩	0.1		* 牛乳	1本	2	たけのこ水煮	10	4	たけのこ水煮	10	4	鶏肉	15	1					
	油あげ(薄あげ)	10	1	トマト水煮(缶)	30	3	たまねぎ	40	4	* しょうゆ(濃口)	3		水	10		こまつな	40	3	油	0.5	6	さとう	0.5	5	油	0.5	6	でんぷん	1	5	カットわかめ	0.6	2					
	カットわかめ	0.6	2	にんにく	0.3	4	にんじん	15	3	ツナ水煮	10	1	(冷)ブロッコリー	40	3	こしょう	0.01		油	0.5	6	油	0.5	6	* (冷)かつお竜田揚げ	1個	1	(冷)カット豆腐	30	1	(冷)カット豆腐	30	1					
	だいこん	20	4	* マカロニ(乾)	5	5	(冷)ほうれん草	10	3	にんじん	5	3	にんじん	8	3	(冷)カット豆腐	30	1	油あげ(薄あげ)	10	1	油	2	6	油	2	6	* ラーメンスープ(ジャンク)	6		塩	0.05		にんじん	10	3		
	にんじん	10	3	オリーブ油	2	6	(冷)スイートコーン	15	4	キャベツ	35	4	(冷)スイートコーン	5	4	油あげ(薄あげ)	10	1	キャベツ	30	4	ゆかり(乾)	0.6	3	ゆかり(乾)	0.6	3	こしょう	0.02		えのきたけ	5	4					
	えのきたけ	5	4	塩	0.05		クリームコーン(缶)	30	4	(冷)スイートコーン	10	4	ごま油	0.5	6	カットわかめ	0.6	2	豚肉	20	1	ゆかり(乾)	0.6	3	油	0.5	6	油	0.5	6	たけのこ水煮	10	4					
	ねぎ	4	4	こしょう	0.02		* 牛乳	40	2	* ドレッシング白	1袋	6	さとう	2	5	しめじ	10	4	豚肉	20	1	豚肉	20	1	だしの素	1		スープストック	3		スープストック	3						
	だしパック	3		* チキンコンソメ	3		* クリームシチューの素	8	5	(冷)ブルーベリーゼリー	1個	5	* しょうゆ(うす口)	3		キャベツ	25	4	(冷)カット豆腐	30	1	(冷)カット豆腐	30	1	だしの素	1		塩	0.05		塩	0.05						
	赤みそ	5	1				* スキムミルク	4	2				酢	3		ねぎ	5	4	油あげ(薄あげ)	10	1	だいこん	20	4	だいこん	20	4	ごぼう	5	4	ごぼう	5	4					
	みそ	5	1				油	0.5	6				ごま(すりごま)	0.5	6	みそ	10	1	だいこん	20	4	にんじん	10	3	にんじん	10	3	こんにやく(突き)	7	5	ねぎ	4	4					
						こしょう	0.02					* (冷)きんし卵	20	1	だしパック	3		にんじん	10	3	ごぼう(ささがき)	5	4	ごぼう(ささがき)	5	4	ねぎ	4	4	みそ	10	1	みそ	10	1			
												(冷)カット豆腐	30	1	味付小魚	1個	2	ごぼう(ささがき)	5	4	だしパック	3		だしパック	3		だしパック	3		だしパック	3		だしパック	3				
												豚肉	15	1				こんにやく(突き)	7	5	奈良のはちみつ大豆	1袋	1	こんにやく(突き)	7	5	みそ	10	1	みそ	10	1	みそ	10	1	みそ	10	1
												にんじん	5	3				ねぎ	4	4				みそ	10	1	みそ	10	1	みそ	10	1	みそ	10	1			
												たけのこ水煮	10	4				みそ	10	1				だしパック	3		だしパック	3		だしパック	3		だしパック	3				
												えのきたけ	5	4				だしパック	3					だしパック	3		だしパック	3		だしパック	3		だしパック	3				
												スープストック	3																									
エネルギー/たんぱく質/脂質	839kcal 30.5g 33.2g			850kcal 32.2g 31.7g			818kcal 35.0g 28.0g			816kcal 29.0g 27.4g			803kcal 31.1g 21.9g			803kcal 33.0g 26.6g			880kcal 34.7g 32.4g			794kcal 38.1g 24.7g			819kcal 33.7g 25.6g			802kcal 30.6g 32.7g										

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

献立表: 23日(月)から30日(月)までの献立と材料名および使用量(g)の表。献立名、献立名、材料名、数量、単位の列で記載されている。

一人一食当たりの平均給与栄養量表: エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンA、B1、B2、Cの値が記載されている。

6群⇒◆赤: 1群(たんぱく質) 2群(無機質 カルシウム・鉄): 主に体の組織を作る ◆緑: 3群(カロテン等) 4群(ビタミンCなど): 主に体の調子を整える ◆黄: 5群(炭水化物) 6群(脂質): 主にエネルギーになる ※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *: アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)

身近な「SDGs」を意識してみませんか?

ここ数年で、『SDGs』という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは『持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)』を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人々が、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

SDGs 17の目標のリスト: 1. 貧困をなくそう、2. 飢餓をゼロに、3. すべての人に健康と福祉を、4. 質の高い教育をみんなに、5. ジェンダー平等を実現しよう、6. 安全な水とトイレを世界中に、7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに、8. 働きがいも経済成長も、9. 産業と技術革新の基盤を作ろう、10. 人や国の不平等をなくそう、11. 住み続けられるまちづくりを、12. つくる責任 つかう責任、13. 気候変動に具体的な対策を、14. 海の豊かさを守ろう、15. 陸の豊かさを守ろう、16. 平和と公正をすべての人に、17. パートナーシップで目標を達成しよう

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか?

学校給食におけるSDGs: 給食ではこんなことに取り組んでいます! 栄養バランスを考えた献立を提供しています、安心して食べられるよう衛生的に調理しています、地産地消を推進しています、みんなで同じものを食べることができます

給食時間にできるSDGsの取り組み: 一人ひとりが意識してみよう! 自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する、給食から、バランスのよい食事について学ぶ、食器を大切に使う、食べられる人は、なるべく残さず食べる