



日	曜日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物ほか	作るもの		作るもの		作るもの		作るもの		作るもの		作るもの	
						魚介類 肉類	牛乳・卵 豆類	野菜類	果物類	海藻類	きのこ類	調味料	その他	調味料	その他	調味料	その他
01	水	○	ごはん	てづくりシューマイ	チーズサラダ しらはなめのスープ	ぶたにく しらはなめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	どうもろこし たまねぎ キャベツ	こめ しょうまい かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら バター	653 1.6	840 2.2				
02	木	○	ごはん	ハガツオのたつたあげ	かいそうサラダ コンソメスープ	ハガツオ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこし もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	527 2.0	677 2.8				
03	金	○	ごはん	とうふハンバーグ	ようふうきんぴら じゃがいもとあぶらあげのみそする	とうふ ぶたにく きゅうにく たまご あぶらあげ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおピーマン	たまねぎ ほししいたけ ごぼう ぶなしめじ どうもろこし えのきたけ	こめ パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	627 3.0	807 3.9				
06	月	○	さつまいもごはん	サーモンチーズフライ	ゆかりあえ あつあげのみそする おつきみだんご	さけ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん きゅうり ぶなしめじ たまねぎ	こめ さつまいも じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	653 2.2	783 2.7				
07	火	○	むぎごはん	あつやきたまご	あまずあえ すきやきふうに	あつやきたまご ちくわ きゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん こんにく ぶなしめじ たまねぎ ごぼう はくさい	こめ さとう	あぶら	562 1.6	718 2.1				
08	水	てまえ みそ汁 りー	ごはん	かれいのからあげ	あおなのびたし きのこどやさいのそぼろみそする	ほしかレイ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい ぶなしめじ だいこん こんにく ごぼう えのきたけ たまねぎ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら こんにく	570 1.9	694 2.3				
09	木	すこやか うま塩	ごはん	ささみのしおこうじパズルやき	なっとうあえ さわにわん	とりにく なっとう かつおだし ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう もみのり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ ほししいたけ ごぼう	こめ じゃがいも	あぶら パズルペースト	534 1.7	684 2.1				
10	金	○	ごはん	あかうおのこうみソースがけ	はるさめのすのもの さつまいものみそする	あかうお チキンハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ だいこん きゅうり ぶなしめじ たまねぎ	こめ かたくりこ さとう はるさめ さつまいも	あぶら	567 2.3	727 3.0				
14	火	○	ごはん	にくしのだに	ピーフンのいためもの なめこのみそする	とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ どうふ	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ	きくらげ にんじん たまねぎ なめこ こんにく ごぼう	こめ ピーマン さとう	あぶら	564 2.4	710 3.1				
15	水	○	ごはん	コロケ	まごわやさしいサラダ キムチスープ	だいず ツナ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ぶなしめじ ほししいたけ キャベツ たまねぎ はくさいキムチ	こめ さつまいも じゃがいも こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら ごま マヨネーズ	634 2.4	832 2.9				
16	木	○	ごはん	はるまき	チョレギサラダ とうにゅうちゅうかスープ	とりにく ぶたにく チキンハム ぶたにく あつあげ どうにゅう	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん こまつな にら	もやし キャベツ きくらげ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ こめこ	あぶら ごま	565 1.2	734 1.6				
17	金	○	むぎごはん	ドライカレー	グリーンサラダ わかめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおピーマン ブロッコリー オクラ	たまねぎ どうもろこし キャベツ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	572 1.4	700 1.7				
20	月	町営 たっぷり 100	ごはん	とりごぼうどんのぐ	はるさめのさっぱりあえ とうふのみそする	とりにく ポークハム どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ ぶなしめじ こんにく	こめ さとう はるさめ	あぶら	560 2.2	692 2.8				
21	火	○	ごはん	さけときのこのみそいため	ごもくすのもの かきたまじる	さけ みそ チキンハム かつおだし たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう すきこんぶ	にんじん きピーマン ねぎ こまつな	たまねぎ れんこん だいこん	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	607 2.5	782 3.3				
22	水	○	むぎごはん	ぶたにくのピリカラいため	やさいのナムル ワントンスープ	ぶたにく ワンドン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ おぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	626 1.3	804 1.6				
23	木	○	ごはん	やきぎょうざ	ほうれんそうのちゅうかあえ はっぱスープ	ぎょうざ かまぼこ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	はくさい きくらげ たまねぎ キャベツ	こめ かたくりこ	あぶら	535 1.5	701 1.9				
24	金	○	ごはん	たらのもみじやき	のりあえ たいだんごのみそする	まだら あまだいボール あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ さやいんげん	ぶなしめじ キャベツ はくさい たまねぎ	こめ じゃがいも	マヨネーズ	569 2.3	721 2.8				
27	月	○	ごはん	かみかみどんのぐ	なっとうサラダ わかめとなめこのみそする	ぶたにく レバー なっとう チキンハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう もやし キャベツ なめこ こんにく	こめ さとう マヨネーズ	あぶら ごま マヨネーズ	601 2.6	771 3.3				
28	火	○	ごはん	こうやどうふのすぶた	ほうれんそうのナムル ごまキムチみそスープ	こうやどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ たけのこ もやし はくさいキムチ キャベツ えのきたけ	こめ かたくりこ さつまいも ごま	あぶら ごまあぶら ごま	655 2.7	833 3.4				
29	水	○	ごはん	ポークビーンズ	きりぼしだいこんのサラダ キャベツスープ	だいず ぶたにく ポークウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかピーマン	たまねぎ きりぼしだいこん どうもろこし キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	577 2.1	740 2.6				
30	木	○	おコッペ	マスフライ	パンブキンサラダ マカロニスープ	マス たまご チキンハム とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ブロッコリー たまねぎ	おこっぺ こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら	645 3.0	798 2.5				
31	金	○	ごはん	かぼちゃフライ	ごぼうサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ ほししいたけ	こめ じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	630 1.1	789 1.6				

食品ロス削減月間

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。
食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。
調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減する
ためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取
ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいま
す。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

