

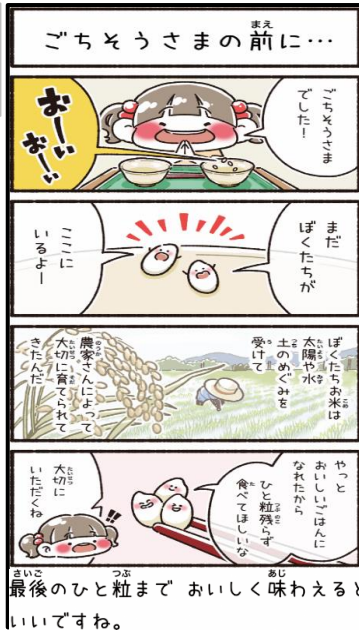


秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうちに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

## 大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」 ※2：国連WFPによる食料支援



### 作ってませんか？～献立の中から『ナッツごぼう』（1人分）

A（細切りアーモンド4g、グイスアーモンド4g、くるみ2g）、B（ささがきごぼう30g、薄力粉3g、揚げ油）、C（さとう1.2g、水あめ1g、薄口醤油2g、みりん2.5g、水1.2g）

作り方：①Aの材料をから煎りする。②Bの分量でごぼうを揚げる。③Cの調味料を一煮立ちする。④、①②③を混ぜ合わせて、出来上がり



## アレルギー表示について



★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。  
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類（もずく等）・小魚（チリメン等）・二枚貝（あさり等）は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション（食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること）については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

- ★給食では、「樹ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんばく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g
欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油		
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える				
			炭水化物・脂質	たんばく質・無機質	ビタミン・無機質				
★あ中欠食	3日 (月)	牛乳		牛乳					
		黒米ごはん	米 黒米						
		昆布イリチー	こめ油 三温糖	豚肉 白かまぼこ(大豆) 昆布	人参 こんにやく 切干し大豆	ぬちまーす 酒 ポークブイヨン (豚肉・鶏肉) 醤油(小麦・大豆)			
		中身汁		豚中身 豚肉	椎茸 こんにやく 生姜 ねぎ	ぬちまーす 豚がら 醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 酒			
		アガラサー	小麦粉 黒糖	牛乳		ベーキングパウダー 重曹			
一食当たりの栄養価		エネルギー	849 kcal	たんばく質	39.2 g	脂質	23.6 g	炭水化物	115.4 g

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
4日 (火)	親子丼	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米 麦					
		卵とじ	三温糖 でん粉 こめ油	卵 鶏肉		しめじ 玉葱 人参 小松菜	かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		栄養漬け	三温糖	カエリ 昆布		大根 パパイア 人参 きゃべつ 椎茸 生姜	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) みりん	
		赤だし		あさり 絹ごし豆腐(大豆) わかめ 赤だしみそ(大豆・鶏肉) 白みそ(大豆)	みつば		酒 かつお節	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 724 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 16.8 g	炭水化物 103.1 g			
5日 (水)	牛乳		牛乳					
	もちきびごはん	米 もちきび					揚げ回数③ 大豆 小麦	
	さんまの蒲焼き	小麦粉 でん粉 大豆油 三温糖 水あめ	さんま		生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒		
	五目煮豆	三温糖 こめ油	大豆 ちくわ		こんにゃく 人参 冬瓜 椎茸 たけのこ 小松菜	醤油(小麦・大豆) かつお節		
	みそけんちん汁	里芋 ごま油	油揚げ(大豆) 白みそ(大豆)		ごぼう 人参 こんにゃく 大根 しめじ 長ねぎ	かつお節		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 888 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 32.4 g	炭水化物 111.3 g			
6日 (木)	牛乳		牛乳					
	麦ごはん	米 麦						
	じゃがいもキムチ	じゃがいも 三温糖 こめ油	豚肉		こんにゃく 玉葱 人参 椎茸 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば)	みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 かつお節		
	ハンワースー 拌五絲	春雨 三温糖 白ごま ごま油	ハム(豚肉・大豆) 錦糸卵		人参 きくらげ きゅうり もやし	ぬちまーす 薄口醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)		
	納豆		納豆(大豆・小麦)					
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 749 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 17.9 g	炭水化物 118 g			
7日 (金)	牛乳		牛乳					
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)						
	魚の香草焼き	パン粉(小麦・大豆) マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ホキ チーズ(乳)		青じそ パセリ	ぬちまーす こしょう マスタード		
	小松菜ソテー	こめ油 バター(乳)	ベーコン(豚肉)		コーン 小松菜 人参 きゃべつ エリンギ	ぬちまーす ガーリック こしょう 醤油(小麦・大豆)		
	カレークリームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 生クリーム(乳) 牛乳		人参 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム	ぬちまーす こしょう カレー粉 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) 白ワイン チキンブイオン(鶏肉) 豚がら		
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 730 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 28.7 g	炭水化物 82.4 g			
★ 具中・あ中・東中欠食	11日 (火)	牛乳		牛乳				
		チキンピラフ	米 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉		人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン	ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉) 白ワイン こしょう	
		ヌードルスープ	スパゲティー(小麦) こめ油	ベーコン(豚肉)		玉葱 きゃべつ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏肉) 豚がら	
		ブルーベリースコーン (メープルジャム添え)	小麦粉 グラニュー糖 メープルジャム バター(乳)	ヨーグルト(乳) 生クリーム(乳) クリームチーズ(乳)		ブルーベリー	ぬちまーす ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 839 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 30.3 g	炭水化物 112.9 g		
		12日 (水)	牛乳		牛乳			
麦ごはん	米 麦							
チムシンジ	じゃがいも		豚レバー 豚肉 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		人参 なら 大根 にんにく	ぬちまーす 豚がら かつお節	揚げ回数① 大豆	
三色和え	三温糖 白ごま ごま油		ツナ 錦糸卵		きゃべつ 人参 きゅうり	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)		
ナッツごぼう	アーモンド くるみ 小麦粉 大豆油 三温糖 水あめ				ごぼう	薄口醤油(大豆・小麦) みりん		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 765 kcal		たんぱく質 28 g	脂質 22.6 g	炭水化物 108.5 g			

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
13日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
	パパイヤのトマト煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花豆 白いんげん豆 脱脂粉乳	ブロッコリー マッシュルーム 玉葱 パパイア 人参 にんにく トマト	ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) 赤ワイン ケチャップ チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら こしょう	
	白菜のアーモンド和え	白ごま 三温糖 アーモンド	糸げずり	白菜 きゃべつ 人参 シークワーサー果汁	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)	
	りんごジャム	グラニュー糖 水あめ		りんご レモン果汁	シナモンパウダー	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 19.4 g	炭水化物 103.4 g	
14日 (金)	牛乳		牛乳			
	沖繩そば	沖繩そば麺	沖繩そば麺(小麦・大豆)			
		そば汁		豚肉 丸大かまぼこ(大豆)		
	厚揚げのきのこあんかけ	三温糖 でん粉	厚揚げ(大豆)	しめじ エリンギ あお豆(大豆) 生姜	薄口醤油(大豆・小麦)	
	人参シリシリー	こめ油	卵 ツナ	人参 玉葱 もやし	ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 738 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 30.6 g	炭水化物 74.3 g	
17日 (月)	牛乳		牛乳			
	秋の香りおこわ	米 もち米 白ごま こめ油 栗 さつまいも	鶏肉 油揚げ(大豆)	人参 しめじ 椎茸 大根 葉	ぬちまーす 酒 かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん	
	魚の梅みそがけ	三温糖	さば 甘口白みそ(大豆)	梅肉(りんご・大豆)	ぬちまーす みりん 酒	
	ごぼう炒め	三温糖 白ごま ごま油 こめ油	豚肉 ちきあぎ(大豆)	れんこん ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	醤油(小麦・大豆) かつお節	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 802 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 28.8 g	炭水化物 92.9 g	
18日 (火)	牛乳		牛乳			
	ピタパンサンド	ピタパン	ピタパン(小麦・乳・大豆)			
		チキンケバフ		鶏肉	にんにく	ぬちまーす カレー粉 ガラムマサラ チリパウダー ガーリック
		野菜のサウザンドレ和え	マヨネーズ(卵・大豆・りんご)		きゃべつ きゅうり 人参 レモン果汁	ケチャップ チリパウダー クミンパウダー
	レンズ豆のスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	レンズ豆 ベーコン(豚肉) 白花豆 白いんげん豆	玉葱 人参	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら こしょう トマトソース(大豆)	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 681 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 28.5 g	炭水化物 69.9 g		
19日 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	麻婆大根	三温糖 ごま油 でん粉 こめ油	沖繩豆腐(大豆) 豚肉 大豆 赤みそ(大豆)	大根 玉葱 人参 たけのこ 長ねぎ にら きくらげ 生姜 椎茸 にんにく	豆板醤 甜面醤(小麦・大豆・ごま) オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
	青じそぎょうざ	青じそぎょうざ(小麦・乳・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)				
	白菜の柚子あえ	三温糖	鶏ささみチャック	白菜 大根 小松菜 人参 柚子皮 シークワーサー果汁	薄口醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価	エネルギー - 717 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 19.2 g	炭水化物 107.9 g	
20日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	チキンストロガノフ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	鶏肉 白花豆 白いんげん豆 生クリーム(乳) 脱脂粉乳	玉葱 人参 マッシュルーム しめじ グリーンアスパラ パセリ にんにく	ぬちまーす 赤ワイン チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら デミグラスソース(小麦・鶏肉) ケチャップ ウスターソース(大豆・りんご) こしょう	
	野菜スクランブル	こめ油	卵 ベーコン(豚肉) チーズ(乳)	人参 玉葱 コーン 小松菜	ぬちまーす 酢(小麦) こしょう	
	果物			洋梨【予定】		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 900 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 29.7 g	炭水化物 122.1 g		

欠食等	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	21日 (金)	牛乳		牛乳			
		きのこスパゲティ 	スパゲティ(小麦) こめ油	鶏肉 ベーコン(豚肉)	エリンギ しめじ 椎茸 玉葱 人参 青じそ にんにく	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 チキンブイヨン(鶏肉) こしょう	
		焼き栗コロッケ 	焼き栗コロッケ(小麦・大豆) 大豆油	揚げ回数② 大豆 小麦			
		かみかみサラダ	白ごま 三温糖 ごま油	さきいか(いか・乳)	きゃべつ きゅうり もやし 人参	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価	エネルギー - 501 kcal	たんぱく質 17.5 g	脂質 25.6 g	炭水化物 48.9 g	
	24日 (月)	牛乳		牛乳			
		鶏すきうどん	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	油揚げ(大豆) 鶏肉	白菜 人参 長ねぎ ほうれん草 椎茸	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		わかさぎの梅香揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	わかさぎ	にんにく 生姜	酒 醤油(小麦・大豆) ゆかり粉	
		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 三温糖	豚肉	たけのこ 玉葱 人参 椎茸 あお豆(大豆) 生姜	ぬちまーす かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん	
		チーズ		チーズ(乳)			
一食当たりの栄養価	エネルギー - 522 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 22.1 g	炭水化物 48.9 g			
	25日 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		魚の豆板醤焼き	三温糖 ごま油	さば	生姜	みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 豆板醤	
		にんにくの芽炒め	ごま油 でん粉 こめ油	鶏肉 厚揚げ(大豆)	にんにくの芽 生姜 人参 長ねぎ にんにく	みりん 醤油(小麦・大豆) 酒 オイスターソース(大豆)	
		ごまキムチ汁	里芋 こめ油 白ごま	豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ごぼう 大根 人参 こんにゃく 小松菜 白菜キムチ(小麦・大豆・りんご・さば)	みりん かつお節 酒	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 803 kcal	たんぱく質 37.5 g	脂質 28.2 g	炭水化物 94.1 g			
★具中欠食	26日 (水)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米 もちきび				
		焼きししゃも		子持ちししゃも			
		鶏ちゃん	三温糖 ごま油	鶏肉 麦みそ(大豆)	きゃべつ 玉葱 人参 もやし 生姜 にんにく	酒 みりん 醤油(小麦・大豆) コチジャン(大豆)	
		冬瓜のそぼろ汁	こめ油 でん粉	鶏肉	冬瓜 玉葱 人参 えのき 生姜	ぬちまーす かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) みりん	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 651 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 16.4 g	炭水化物 90.4 g			
	27日 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 麦				
		五目厚焼玉子		五目厚焼玉子(卵・小麦・大豆)			
		肉団子と野菜のうま煮	でん粉 こめ油 ごま油	肉団子(大豆・鶏肉・豚肉) 厚揚げ(大豆)	白菜 玉葱 人参 椎茸 木くらげ たけのこ チンゲン菜 もやし	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) オイスターソース(大豆) ポークブイヨン(豚肉・鶏肉)	
		チリメンふりかけ	白ごま 三温糖	しらすばし 青のり 糸けずり		ゆかり粉	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 711 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 22.9 g	炭水化物 95 g			
★東中欠食	28日 (金)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		白菜とさつまいものクリーム煮	さつまいも マーガリン(乳・大豆) 小麦粉 こめ油	ベーコン(豚肉) 生クリーム(乳) 牛乳	白菜 人参 マッシュルーム しめじ 玉葱 パセリ	ぬちまーす こしょう 豚がら チキンブイヨン(鶏肉)	
		ビーンズサラダ	三温糖 ごま油 白ごま	ひよこ豆 レッドキドニー 白いんげん豆 ハム(豚肉・大豆)	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) りんご酢 酢(小麦)	
		果物			柿【予定】		
一食当たりの栄養価	エネルギー - 792 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 28 g	炭水化物 108.8 g			
♪ハロウィン	31日 (月)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	パン(小麦・乳・大豆)				
		魚のマスタード焼き 	マヨネーズ(卵・大豆・りんご) 三温糖	ホキ		ぬちまーす マスタード	
		ポテトチーズがらめ	じゃがいも こめ油	ウィンナー(豚肉) チーズ(乳)	いんげん 玉葱 人参 パセリ	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉)	
		パンプキンスープ	小麦粉 マーガリン(乳・大豆) こめ油	あさり 牛乳 生クリーム(乳)	かぼちゃ 玉葱 セロリ パセリ	ぬちまーす 白ワイン こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 豚がら	
一食当たりの栄養価	エネルギー - 830 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 32.7 g	炭水化物 94.7 g			