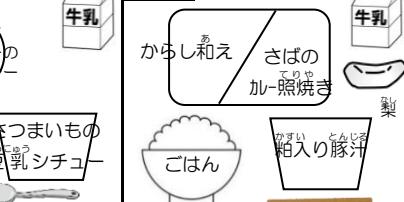
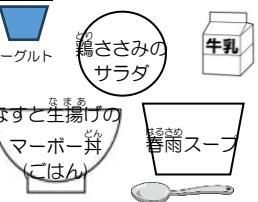
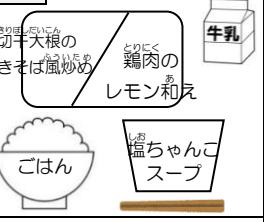
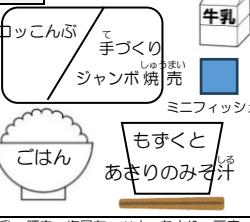
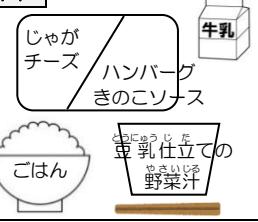
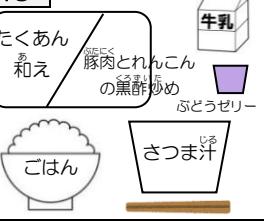
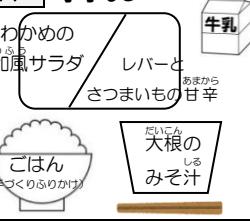
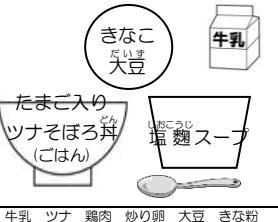
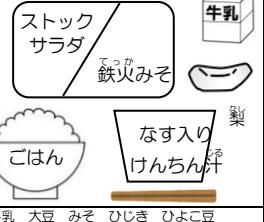
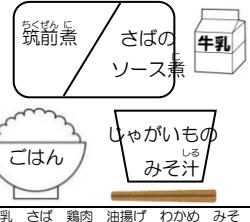
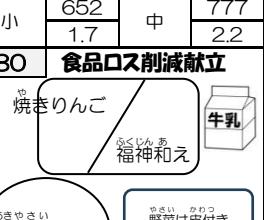


10月の献立



令和7年度

守門学校給食センター

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																										
 <p>かづ 10月に ものづくり村さん から届く野菜 じゃがいも、なす、 長ねぎ、 かぼちゃ、糸うい</p> <p>10月は卵が3回登場します。 それぞれ品種が違うので、 どの卵が好きか食べ比べて みましょう！</p> 	<p>1 中学 新人戦</p>  <p>あか じょくひん おも ち らく ほく 赤い 食品 おも ち らく ほく 黄の 食品 (主に魚や肉のものになる)</p> <p>かみり じょくひん おも からだ ちうう どく 緑の 食品 (主に体の調子を整える)</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td><td>1kg</td><td>中</td><td>1kg</td><td>小</td><td>679</td><td>中</td><td>866</td><td>小</td><td>647</td><td>中</td><td>791</td><td>小</td><td>746</td><td>中</td><td>884</td></tr> <tr> <td></td><td>食塩(g)</td><td></td><td>食塩(g)</td><td></td><td>2.3</td><td></td><td>3.0</td><td></td><td>2.0</td><td></td><td>2.3</td><td></td><td>2.3</td><td></td><td>2.9</td></tr> </table>	小	1kg	中	1kg	小	679	中	866	小	647	中	791	小	746	中	884		食塩(g)		食塩(g)		2.3		3.0		2.0		2.3		2.3		2.9	<p>2</p>  <p>牛乳 鶏肉 豆乳 ベーコン</p> <p>食パン バター はちみつ 砂糖 さつまいも ルウ 油 米粉</p> <p>レモン 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー れんこん どうもろこし にんにく</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>鶏肉</td><td>豆乳</td><td>ベーコン</td><td>ごはん</td><td>砂糖</td><td>油</td><td>じゃがいも</td><td>レモン</td><td>玉ねぎ</td><td>にんじん</td><td>小松菜</td><td>ごぼう</td><td>大根</td><td>長ねぎ</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>さば</td><td>豚肉</td><td>豆腐</td><td>ごはん</td><td>砂糖</td><td>油</td><td>じゃがいも</td><td>レモン</td><td>玉ねぎ</td><td>にんじん</td><td>小松菜</td><td>ごぼう</td><td>大根</td><td>長ねぎ</td></tr> </table>	牛乳	鶏肉	豆乳	ベーコン	ごはん	砂糖	油	じゃがいも	レモン	玉ねぎ	にんじん	小松菜	ごぼう	大根	長ねぎ	牛乳	さば	豚肉	豆腐	ごはん	砂糖	油	じゃがいも	レモン	玉ねぎ	にんじん	小松菜	ごぼう	大根	長ねぎ	<p>3</p>  <p>牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ 鶏ささみ わかめ ヨーグルト みそ</p> <p>ごはん 砂糖 油 ごま油 ごま 春雨</p> <p>しょうが にんじん 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ にら しいたけ もやし さくらうり キャベツ とうもろこし</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>豚肉</td><td>鶏肉</td><td>生揚げ</td><td>鶏ささみ</td><td>わかめ</td><td>ヨーグルト</td><td>みそ</td><td>ごはん</td><td>砂糖</td><td>油</td><td>ごま油</td><td>ごま</td><td>春雨</td><td>しょうが</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>豚肉</td><td>鶏肉</td><td>生揚げ</td><td>鶏ささみ</td><td>わかめ</td><td>ヨーグルト</td><td>みそ</td><td>ごはん</td><td>砂糖</td><td>油</td><td>ごま油</td><td>ごま</td><td>春雨</td><td>しょうが</td></tr> </table>	牛乳	豚肉	鶏肉	生揚げ	鶏ささみ	わかめ	ヨーグルト	みそ	ごはん	砂糖	油	ごま油	ごま	春雨	しょうが	牛乳	豚肉	鶏肉	生揚げ	鶏ささみ	わかめ	ヨーグルト	みそ	ごはん	砂糖	油	ごま油	ごま	春雨	しょうが																																																																																															
小	1kg	中	1kg	小	679	中	866	小	647	中	791	小	746	中	884																																																																																																																																																																															
	食塩(g)		食塩(g)		2.3		3.0		2.0		2.3		2.3		2.9																																																																																																																																																																															
牛乳	鶏肉	豆乳	ベーコン	ごはん	砂糖	油	じゃがいも	レモン	玉ねぎ	にんじん	小松菜	ごぼう	大根	長ねぎ																																																																																																																																																																																
牛乳	さば	豚肉	豆腐	ごはん	砂糖	油	じゃがいも	レモン	玉ねぎ	にんじん	小松菜	ごぼう	大根	長ねぎ																																																																																																																																																																																
牛乳	豚肉	鶏肉	生揚げ	鶏ささみ	わかめ	ヨーグルト	みそ	ごはん	砂糖	油	ごま油	ごま	春雨	しょうが																																																																																																																																																																																
牛乳	豚肉	鶏肉	生揚げ	鶏ささみ	わかめ	ヨーグルト	みそ	ごはん	砂糖	油	ごま油	ごま	春雨	しょうが																																																																																																																																																																																
<p>6 十五夜献立</p>  <p>牛乳 鶏肉 豆腐 大豆ペースト みそ</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆 ひよこ豆 青のり</p> <p>ごはん 片栗粉 油 砂糖 みたらし団子</p> <p>かぼちゃ ほうれん草 もやし 菊 茄子 にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ しょうが</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td><td>724</td><td>中</td><td>842</td><td>小</td><td>711</td><td>中</td><td>909</td><td>小</td><td>717</td><td>中</td><td>847</td><td>小</td><td>710</td><td>中</td><td>859</td></tr> <tr> <td></td><td>2.2</td><td></td><td>2.5</td><td></td><td>2.2</td><td></td><td>2.7</td><td></td><td>2.0</td><td></td><td>2.2</td><td></td><td>1.9</td><td></td><td>2.4</td></tr> </table>	小	724	中	842	小	711	中	909	小	717	中	847	小	710	中	859		2.2		2.5		2.2		2.7		2.0		2.2		1.9		2.4	<p>7</p>  <p>牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆ミート 大豆 ひよこ豆 青のり</p> <p>ごはん 片栗粉 油 砂糖 みたらし団子</p> <p>かぼちゃ ほうれん草 もやし 菊 茄子 にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ しょうが</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>鶏肉</td><td>鶏肉</td><td>大豆ミート</td><td>大豆</td><td>牛乳</td><td>まろい</td><td>おから</td><td>炒り煮</td><td>ごはん</td><td>ます</td><td>おから</td><td>炒り煮</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>わらび</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>鶏肉</td><td>鶏肉</td><td>大豆ミート</td><td>大豆</td><td>牛乳</td><td>まろい</td><td>おから</td><td>炒り煮</td><td>ごはん</td><td>ます</td><td>おから</td><td>炒り煮</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>わらび</td></tr> </table>	牛乳	鶏肉	鶏肉	大豆ミート	大豆	牛乳	まろい	おから	炒り煮	ごはん	ます	おから	炒り煮	ごはん	牛乳	わらび	牛乳	鶏肉	鶏肉	大豆ミート	大豆	牛乳	まろい	おから	炒り煮	ごはん	ます	おから	炒り煮	ごはん	牛乳	わらび	<p>8</p>  <p>牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ</p> <p>ごはん 片栗粉 油 砂糖 米粉</p> <p>玉ねぎ ほうれん草 もやし 菊 茄子 にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ しょうが</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>鶏肉</td><td>豆腐</td><td>油揚げ</td><td>ごはん</td><td>片栗粉</td><td>油</td><td>砂糖</td><td>米粉</td><td>玉ねぎ</td><td>ほうれん草</td><td>もやし</td><td>菊</td><td>茄子</td><td>にんじん</td><td>ごぼう</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>鶏肉</td><td>豆腐</td><td>油揚げ</td><td>ごはん</td><td>片栗粉</td><td>油</td><td>砂糖</td><td>米粉</td><td>玉ねぎ</td><td>ほうれん草</td><td>もやし</td><td>菊</td><td>茄子</td><td>にんじん</td><td>ごぼう</td></tr> </table>	牛乳	鶏肉	豆腐	油揚げ	ごはん	片栗粉	油	砂糖	米粉	玉ねぎ	ほうれん草	もやし	菊	茄子	にんじん	ごぼう	牛乳	鶏肉	豆腐	油揚げ	ごはん	片栗粉	油	砂糖	米粉	玉ねぎ	ほうれん草	もやし	菊	茄子	にんじん	ごぼう	<p>9 中学 駅伝大会</p>  <p>牛乳 鶏肉 豚肉 青のり 生揚げ</p> <p>ごはん 片栗粉 油 砂糖 米粉</p> <p>玉ねぎ ほうれん草 もやし 菊 茄子 にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ しょうが</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>鶏肉</td><td>豚肉</td><td>青のり</td><td>生揚げ</td><td>牛乳</td><td>わらび</td><td>とんかつ</td><td>大根の</td><td>ごはん</td><td>ます</td><td>おから</td><td>炒り煮</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>わらび</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>鶏肉</td><td>豚肉</td><td>青のり</td><td>生揚げ</td><td>牛乳</td><td>わらび</td><td>とんかつ</td><td>大根の</td><td>ごはん</td><td>ます</td><td>おから</td><td>炒り煮</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>わらび</td></tr> </table>	牛乳	鶏肉	豚肉	青のり	生揚げ	牛乳	わらび	とんかつ	大根の	ごはん	ます	おから	炒り煮	ごはん	牛乳	わらび	牛乳	鶏肉	豚肉	青のり	生揚げ	牛乳	わらび	とんかつ	大根の	ごはん	ます	おから	炒り煮	ごはん	牛乳	わらび	<p>10 小学なし</p>  <p>牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ 鶏ささみ もやし ヨーグルト みそ</p> <p>ごはん もやし あさりのみぞ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>鶏肉</td><td>豚肉</td><td>生揚げ</td><td>鶏ささみ</td><td>もやし</td><td>ヨーグルト</td><td>みそ</td><td>ごはん</td><td>もやし</td><td>あさり</td><td>のみぞ汁</td><td>牛乳</td><td>わらび</td><td>とんかつ</td><td>大根の</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>鶏肉</td><td>豚肉</td><td>生揚げ</td><td>鶏ささみ</td><td>もやし</td><td>ヨーグルト</td><td>みそ</td><td>ごはん</td><td>もやし</td><td>あさり</td><td>のみぞ汁</td><td>牛乳</td><td>わらび</td><td>とんかつ</td><td>大根の</td></tr> </table>	牛乳	鶏肉	豚肉	生揚げ	鶏ささみ	もやし	ヨーグルト	みそ	ごはん	もやし	あさり	のみぞ汁	牛乳	わらび	とんかつ	大根の	牛乳	鶏肉	豚肉	生揚げ	鶏ささみ	もやし	ヨーグルト	みそ	ごはん	もやし	あさり	のみぞ汁	牛乳	わらび	とんかつ	大根の																										
小	724	中	842	小	711	中	909	小	717	中	847	小	710	中	859																																																																																																																																																																															
	2.2		2.5		2.2		2.7		2.0		2.2		1.9		2.4																																																																																																																																																																															
牛乳	鶏肉	鶏肉	大豆ミート	大豆	牛乳	まろい	おから	炒り煮	ごはん	ます	おから	炒り煮	ごはん	牛乳	わらび																																																																																																																																																																															
牛乳	鶏肉	鶏肉	大豆ミート	大豆	牛乳	まろい	おから	炒り煮	ごはん	ます	おから	炒り煮	ごはん	牛乳	わらび																																																																																																																																																																															
牛乳	鶏肉	豆腐	油揚げ	ごはん	片栗粉	油	砂糖	米粉	玉ねぎ	ほうれん草	もやし	菊	茄子	にんじん	ごぼう																																																																																																																																																																															
牛乳	鶏肉	豆腐	油揚げ	ごはん	片栗粉	油	砂糖	米粉	玉ねぎ	ほうれん草	もやし	菊	茄子	にんじん	ごぼう																																																																																																																																																																															
牛乳	鶏肉	豚肉	青のり	生揚げ	牛乳	わらび	とんかつ	大根の	ごはん	ます	おから	炒り煮	ごはん	牛乳	わらび																																																																																																																																																																															
牛乳	鶏肉	豚肉	青のり	生揚げ	牛乳	わらび	とんかつ	大根の	ごはん	ます	おから	炒り煮	ごはん	牛乳	わらび																																																																																																																																																																															
牛乳	鶏肉	豚肉	生揚げ	鶏ささみ	もやし	ヨーグルト	みそ	ごはん	もやし	あさり	のみぞ汁	牛乳	わらび	とんかつ	大根の																																																																																																																																																																															
牛乳	鶏肉	豚肉	生揚げ	鶏ささみ	もやし	ヨーグルト	みそ	ごはん	もやし	あさり	のみぞ汁	牛乳	わらび	とんかつ	大根の																																																																																																																																																																															
<p>13</p> <p>スポーツの日</p> 	<p>14</p>  <p>牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン 豚肉 豆腐 みそ 大豆</p> <p>ごはん 油 パタヤ サラダ ジャガイモ 玉ねぎ しのじ さのきだけ バセリ 白菜</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>ハンバーグ</td><td>チーズ</td><td>ベーコン</td><td>ごはん</td><td>野菜</td><td>じる</td><td>さつま</td><td>じる</td><td>ごはん</td><td>なすみそ</td><td>さけ</td><td>しょや</td><td>鮭の塩焼き</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>わらび</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>ハンバーグ</td><td>チーズ</td><td>ベーコン</td><td>ごはん</td><td>野菜</td><td>じる</td><td>さつま</td><td>じる</td><td>ごはん</td><td>なすみそ</td><td>さけ</td><td>しょや</td><td>鮭の塩焼き</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>わらび</td></tr> </table>	牛乳	ハンバーグ	チーズ	ベーコン	ごはん	野菜	じる	さつま	じる	ごはん	なすみそ	さけ	しょや	鮭の塩焼き	ごはん	牛乳	わらび	牛乳	ハンバーグ	チーズ	ベーコン	ごはん	野菜	じる	さつま	じる	ごはん	なすみそ	さけ	しょや	鮭の塩焼き	ごはん	牛乳	わらび	<p>15</p>  <p>牛乳 豚肉 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 みそ 大豆ペースト 大豆</p> <p>ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま さつまいも 玉ねぎ しのじ さのきだけ バセリ にんじん 白菜</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>豚肉</td><td>豚肉</td><td>かつお節</td><td>鶏肉</td><td>豆腐</td><td>みそ</td><td>大豆ペースト</td><td>大豆</td><td>ごはん</td><td>片栗粉</td><td>油</td><td>砂糖</td><td>ごま</td><td>さつまいも</td><td>牛乳</td><td>わらび</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>豚肉</td><td>豚肉</td><td>かつお節</td><td>鶏肉</td><td>豆腐</td><td>みそ</td><td>大豆ペースト</td><td>大豆</td><td>ごはん</td><td>片栗粉</td><td>油</td><td>砂糖</td><td>ごま</td><td>さつまいも</td><td>牛乳</td><td>わらび</td></tr> </table>	牛乳	豚肉	豚肉	かつお節	鶏肉	豆腐	みそ	大豆ペースト	大豆	ごはん	片栗粉	油	砂糖	ごま	さつまいも	牛乳	わらび	牛乳	豚肉	豚肉	かつお節	鶏肉	豆腐	みそ	大豆ペースト	大豆	ごはん	片栗粉	油	砂糖	ごま	さつまいも	牛乳	わらび	<p>16</p>  <p>牛乳 鮭 豚肉 みそ 鶏肉</p> <p>ごはん 油 砂糖 白玉</p> <p>なす ピーマン バリカ しそ にんじん 大根 白菜 えのきだけ 長ねぎ 長ねぎ</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>鮭</td><td>豚肉</td><td>みそ</td><td>鶏肉</td><td>ごはん</td><td>なすみそ</td><td>さわやか</td><td>鮭の塩焼き</td><td>ごはん</td><td>しらたまじる</td><td>白玉汁</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>わらび</td><td>とんかつ</td><td>大根の</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>鮭</td><td>豚肉</td><td>みそ</td><td>鶏肉</td><td>ごはん</td><td>なすみそ</td><td>さわやか</td><td>鮭の塩焼き</td><td>ごはん</td><td>しらたまじる</td><td>白玉汁</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>わらび</td><td>とんかつ</td><td>大根の</td></tr> </table>	牛乳	鮭	豚肉	みそ	鶏肉	ごはん	なすみそ	さわやか	鮭の塩焼き	ごはん	しらたまじる	白玉汁	ごはん	牛乳	わらび	とんかつ	大根の	牛乳	鮭	豚肉	みそ	鶏肉	ごはん	なすみそ	さわやか	鮭の塩焼き	ごはん	しらたまじる	白玉汁	ごはん	牛乳	わらび	とんかつ	大根の	<p>17 小学なし</p>  <p>牛乳 わかめの和風サラダ レバーと さつまいもの甘芋</p> <p>ごはん 大根のみぞ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>わかめ</td><td>和風サラダ</td><td>レバーと</td><td>さつまいもの甘芋</td><td>ごはん</td><td>大根のみぞ汁</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>わかめ</td><td>和風サラダ</td><td>レバーと</td><td>さつまいもの甘芋</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>わらび</td><td>とんかつ</td><td>大根の</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>わかめ</td><td>和風サラダ</td><td>レバーと</td><td>さつまいもの甘芋</td><td>ごはん</td><td>大根のみぞ汁</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>わかめ</td><td>和風サラダ</td><td>レバーと</td><td>さつまいもの甘芋</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>わらび</td><td>とんかつ</td><td>大根の</td></tr> </table>	牛乳	わかめ	和風サラダ	レバーと	さつまいもの甘芋	ごはん	大根のみぞ汁	ごはん	牛乳	わかめ	和風サラダ	レバーと	さつまいもの甘芋	ごはん	牛乳	わらび	とんかつ	大根の	牛乳	わかめ	和風サラダ	レバーと	さつまいもの甘芋	ごはん	大根のみぞ汁	ごはん	牛乳	わかめ	和風サラダ	レバーと	さつまいもの甘芋	ごはん	牛乳	わらび	とんかつ	大根の																																																
牛乳	ハンバーグ	チーズ	ベーコン	ごはん	野菜	じる	さつま	じる	ごはん	なすみそ	さけ	しょや	鮭の塩焼き	ごはん	牛乳	わらび																																																																																																																																																																														
牛乳	ハンバーグ	チーズ	ベーコン	ごはん	野菜	じる	さつま	じる	ごはん	なすみそ	さけ	しょや	鮭の塩焼き	ごはん	牛乳	わらび																																																																																																																																																																														
牛乳	豚肉	豚肉	かつお節	鶏肉	豆腐	みそ	大豆ペースト	大豆	ごはん	片栗粉	油	砂糖	ごま	さつまいも	牛乳	わらび																																																																																																																																																																														
牛乳	豚肉	豚肉	かつお節	鶏肉	豆腐	みそ	大豆ペースト	大豆	ごはん	片栗粉	油	砂糖	ごま	さつまいも	牛乳	わらび																																																																																																																																																																														
牛乳	鮭	豚肉	みそ	鶏肉	ごはん	なすみそ	さわやか	鮭の塩焼き	ごはん	しらたまじる	白玉汁	ごはん	牛乳	わらび	とんかつ	大根の																																																																																																																																																																														
牛乳	鮭	豚肉	みそ	鶏肉	ごはん	なすみそ	さわやか	鮭の塩焼き	ごはん	しらたまじる	白玉汁	ごはん	牛乳	わらび	とんかつ	大根の																																																																																																																																																																														
牛乳	わかめ	和風サラダ	レバーと	さつまいもの甘芋	ごはん	大根のみぞ汁	ごはん	牛乳	わかめ	和風サラダ	レバーと	さつまいもの甘芋	ごはん	牛乳	わらび	とんかつ	大根の																																																																																																																																																																													
牛乳	わかめ	和風サラダ	レバーと	さつまいもの甘芋	ごはん	大根のみぞ汁	ごはん	牛乳	わかめ	和風サラダ	レバーと	さつまいもの甘芋	ごはん	牛乳	わらび	とんかつ	大根の																																																																																																																																																																													
<p>20</p>  <p>牛乳 きなこ 大豆 なすみそ</p> <p>牛乳 たまご入り ツナそぼろ丼 (ごはん) 塩麹スープ</p> <p>牛乳 たまご入り ツナそぼろ丼 (ごはん) 塩麹スープ</p> <p>牛乳 きなこ 大豆 なすみそ</p>	<p>21</p>  <p>牛乳 なにわの大学芋 みかん</p> <p>牛乳 野菜たっぷり 中華麺スープ</p> <p>牛乳 なにわの大学芋 みかん</p> <p>牛乳 野菜たっぷり 中華麺スープ</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>なにわの</td><td>大学芋</td><td>みかん</td><td>ごはん</td><td>野菜たっぷり</td><td>中華麺スープ</td><td>牛乳</td><td>なにわの</td><td>大学芋</td><td>みかん</td><td>ごはん</td><td>野菜たっぷり</td><td>中華麺スープ</td><td>牛乳</td><td>なにわの</td><td>大学芋</td><td>みかん</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>なにわの</td><td>大学芋</td><td>みかん</td><td>ごはん</td><td>野菜たっぷり</td><td>中華麺スープ</td><td>牛乳</td><td>なにわの</td><td>大学芋</td><td>みかん</td><td>ごはん</td><td>野菜たっぷり</td><td>中華麺スープ</td><td>牛乳</td><td>なにわの</td><td>大学芋</td><td>みかん</td></tr> </table>	牛乳	なにわの	大学芋	みかん	ごはん	野菜たっぷり	中華麺スープ	牛乳	なにわの	大学芋	みかん	ごはん	野菜たっぷり	中華麺スープ	牛乳	なにわの	大学芋	みかん	牛乳	なにわの	大学芋	みかん	ごはん	野菜たっぷり	中華麺スープ	牛乳	なにわの	大学芋	みかん	ごはん	野菜たっぷり	中華麺スープ	牛乳	なにわの	大学芋	みかん	<p>22</p>  <p>牛乳 いか 豚肉</p> <p>ごはん キムチ肉じゃが</p> <p>牛乳 いかのネギ塩焼き</p> <p>牛乳 糸うりのナムル</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>いか</td><td>豚肉</td><td>ごはん</td><td>キムチ肉じゃが</td><td>牛乳</td><td>糸うりの</td><td>ナムル</td><td>牛乳</td><td>いか</td><td>豚肉</td><td>ごはん</td><td>キムチ肉じゃが</td><td>牛乳</td><td>糸うりの</td><td>ナムル</td><td>牛乳</td><td>いか</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>いか</td><td>豚肉</td><td>ごはん</td><td>キムチ肉じゃが</td><td>牛乳</td><td>糸うりの</td><td>ナムル</td><td>牛乳</td><td>いか</td><td>豚肉</td><td>ごはん</td><td>キムチ肉じゃが</td><td>牛乳</td><td>糸うりの</td><td>ナムル</td><td>牛乳</td><td>いか</td></tr> </table>	牛乳	いか	豚肉	ごはん	キムチ肉じゃが	牛乳	糸うりの	ナムル	牛乳	いか	豚肉	ごはん	キムチ肉じゃが	牛乳	糸うりの	ナムル	牛乳	いか	牛乳	いか	豚肉	ごはん	キムチ肉じゃが	牛乳	糸うりの	ナムル	牛乳	いか	豚肉	ごはん	キムチ肉じゃが	牛乳	糸うりの	ナムル	牛乳	いか	<p>23 防災献立</p>  <p>牛乳 大豆 ひじき ひよこ豆</p> <p>ごはん さばのソース煮</p> <p>牛乳 さばのソース煮</p> <p>牛乳 大豆 ひじき ひよこ豆</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>大豆</td><td>ひじき</td><td>ひよこ豆</td><td>ごはん</td><td>なす入り</td><td>けんちん汁</td><td>牛乳</td><td>大豆</td><td>ひじき</td><td>ひよこ豆</td><td>ごはん</td><td>なす入り</td><td>けんちん汁</td><td>牛乳</td><td>大豆</td><td>ひじき</td><td>ひよこ豆</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>大豆</td><td>ひじき</td><td>ひよこ豆</td><td>ごはん</td><td>なす入り</td><td>けんちん汁</td><td>牛乳</td><td>大豆</td><td>ひじき</td><td>ひよこ豆</td><td>ごはん</td><td>なす入り</td><td>けんちん汁</td><td>牛乳</td><td>大豆</td><td>ひじき</td><td>ひよこ豆</td></tr> </table>	牛乳	大豆	ひじき	ひよこ豆	ごはん	なす入り	けんちん汁	牛乳	大豆	ひじき	ひよこ豆	ごはん	なす入り	けんちん汁	牛乳	大豆	ひじき	ひよこ豆	牛乳	大豆	ひじき	ひよこ豆	ごはん	なす入り	けんちん汁	牛乳	大豆	ひじき	ひよこ豆	ごはん	なす入り	けんちん汁	牛乳	大豆	ひじき	ひよこ豆	<p>24</p>  <p>牛乳 さばのソース煮</p> <p>ごはん じゅがいものみぞ汁</p> <p>牛乳 さばのソース煮</p> <p>牛乳 さばのソース煮</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>さば</td><td>鶏肉</td><td>油揚げ</td><td>わかめ</td><td>みそ</td><td>ごはん</td><td>じゅがいものみぞ汁</td><td>牛乳</td><td>さば</td><td>鶏肉</td><td>油揚げ</td><td>わかめ</td><td>みそ</td><td>ごはん</td><td>じゅがいものみぞ汁</td><td>牛乳</td><td>さば</td><td>鶏肉</td><td>油揚げ</td><td>わかめ</td><td>みそ</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>さば</td><td>鶏肉</td><td>油揚げ</td><td>わかめ</td><td>みそ</td><td>ごはん</td><td>じゅがいものみぞ汁</td><td>牛乳</td><td>さば</td><td>鶏肉</td><td>油揚げ</td><td>わかめ</td><td>みそ</td><td>ごはん</td><td>じゅがいものみぞ汁</td><td>牛乳</td><td>さば</td><td>鶏肉</td><td>油揚げ</td><td>わかめ</td><td>みそ</td></tr> </table>	牛乳	さば	鶏肉	油揚げ	わかめ	みそ	ごはん	じゅがいものみぞ汁	牛乳	さば	鶏肉	油揚げ	わかめ	みそ	ごはん	じゅがいものみぞ汁	牛乳	さば	鶏肉	油揚げ	わかめ	みそ	牛乳	さば	鶏肉	油揚げ	わかめ	みそ	ごはん	じゅがいものみぞ汁	牛乳	さば	鶏肉	油揚げ	わかめ	みそ	ごはん	じゅがいものみぞ汁	牛乳	さば	鶏肉	油揚げ	わかめ	みそ																																		
牛乳	なにわの	大学芋	みかん	ごはん	野菜たっぷり	中華麺スープ	牛乳	なにわの	大学芋	みかん	ごはん	野菜たっぷり	中華麺スープ	牛乳	なにわの	大学芋	みかん																																																																																																																																																																													
牛乳	なにわの	大学芋	みかん	ごはん	野菜たっぷり	中華麺スープ	牛乳	なにわの	大学芋	みかん	ごはん	野菜たっぷり	中華麺スープ	牛乳	なにわの	大学芋	みかん																																																																																																																																																																													
牛乳	いか	豚肉	ごはん	キムチ肉じゃが	牛乳	糸うりの	ナムル	牛乳	いか	豚肉	ごはん	キムチ肉じゃが	牛乳	糸うりの	ナムル	牛乳	いか																																																																																																																																																																													
牛乳	いか	豚肉	ごはん	キムチ肉じゃが	牛乳	糸うりの	ナムル	牛乳	いか	豚肉	ごはん	キムチ肉じゃが	牛乳	糸うりの	ナムル	牛乳	いか																																																																																																																																																																													
牛乳	大豆	ひじき	ひよこ豆	ごはん	なす入り	けんちん汁	牛乳	大豆	ひじき	ひよこ豆	ごはん	なす入り	けんちん汁	牛乳	大豆	ひじき	ひよこ豆																																																																																																																																																																													
牛乳	大豆	ひじき	ひよこ豆	ごはん	なす入り	けんちん汁	牛乳	大豆	ひじき	ひよこ豆	ごはん	なす入り	けんちん汁	牛乳	大豆	ひじき	ひよこ豆																																																																																																																																																																													
牛乳	さば	鶏肉	油揚げ	わかめ	みそ	ごはん	じゅがいものみぞ汁	牛乳	さば	鶏肉	油揚げ	わかめ	みそ	ごはん	じゅがいものみぞ汁	牛乳	さば	鶏肉	油揚げ	わかめ	みそ																																																																																																																																																																									
牛乳	さば	鶏肉	油揚げ	わかめ	みそ	ごはん	じゅがいものみぞ汁	牛乳	さば	鶏肉	油揚げ	わかめ	みそ	ごはん	じゅがいものみぞ汁	牛乳	さば	鶏肉	油揚げ	わかめ	みそ																																																																																																																																																																									
<p>27</p>  <p>牛乳 ごはん 五目豆 とうふのこだまれかけ</p> <p>牛乳 ごはん 五目豆 とうふのこだまれかけ</p> <p>牛乳 ごはん 五目豆 とうふのこだまれかけ</p> <p>牛乳 ごはん 五目豆 とうふのこだまれかけ</p>	<p>28</p>  <p>牛乳 梅肉和え ごはん</p> <p>牛乳 なすの根菜のじる ごはん</p> <p>牛乳 梅肉和え ごはん</p> <p>牛乳 なすの根菜のじる ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>梅肉和え</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>なすの根菜のじる</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>梅肉和え</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>なすの根菜のじる</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>梅肉和え</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>なすの根菜のじる</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>梅肉和え</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>なすの根菜のじる</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>梅肉和え</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>なすの根菜のじる</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>梅肉和え</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>なすの根菜のじる</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>梅肉和え</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>なすの根菜のじる</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>梅肉和え</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>なすの根菜のじる</td></tr> </table>	牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる	ごはん	牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる	ごはん	牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる	ごはん	牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる	牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる	ごはん	牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる	ごはん	牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる	ごはん	牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる	<p>29</p>  <p>牛乳 ひじきと豆のケチャップ焼き</p> <p>牛乳 りんごジャム</p> <p>牛乳 ひじきと豆のケチャップ焼き</p> <p>牛乳 ひじきと豆のケチャップ焼き</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>ひじきと豆のケチャップ焼き</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>りんごジャム</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>ひじきと豆のケチャップ焼き</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>ひじきと豆のケチャップ焼き</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>ひじきと豆のケチャップ焼き</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>ひじきと豆のケチャップ焼き</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>ひじきと豆のケチャップ焼き</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>ひじきと豆のケチャップ焼き</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>ひじきと豆のケチャップ焼き</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>りんごジャム</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>ひじきと豆のケチャップ焼き</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>ひじきと豆のケチャップ焼き</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>ひじきと豆のケチャップ焼き</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>ひじきと豆のケチャップ焼き</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>ひじきと豆のケチャップ焼き</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>ひじきと豆のケチャップ焼き</td></tr> </table>	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	りんごジャム	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	りんごジャム	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	<p>30 食品ロス削減献立</p>  <p>牛乳 豚肉 豆乳</p> <p>ごはん やわらぎりんご</p> <p>牛乳 あくじの福神和え</p> <p>牛乳 あくじの福神和え</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>豚肉</td><td>豆乳</td><td>ごはん</td><td>やわらぎりんご</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>あくじの</td><td>福神和え</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>豚肉</td><td>豆乳</td><td>ごはん</td><td>やわらぎりんご</td><td><td>牛乳</td><td>あくじの</td><td>福神和え</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>豚肉</td><td>豆乳</td><td>ごはん</td></td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>豚肉</td><td>豆乳</td><td>ごはん</td><td>やわらぎりんご</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>あくじの</td><td>福神和え</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>豚肉</td><td>豆乳</td><td>ごはん</td><td>やわらぎりんご</td><td><td>牛乳</td><td>あくじの</td><td>福神和え</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>豚肉</td><td>豆乳</td><td>ごはん</td></td></tr> </table>	牛乳	豚肉	豆乳	ごはん	やわらぎりんご	ごはん	牛乳	あくじの	福神和え	ごはん	牛乳	豚肉	豆乳	ごはん	やわらぎりんご	<td>牛乳</td> <td>あくじの</td> <td>福神和え</td> <td>ごはん</td> <td>牛乳</td> <td>豚肉</td> <td>豆乳</td> <td>ごはん</td>	牛乳	あくじの	福神和え	ごはん	牛乳	豚肉	豆乳	ごはん	牛乳	豚肉	豆乳	ごはん	やわらぎりんご	ごはん	牛乳	あくじの	福神和え	ごはん	牛乳	豚肉	豆乳	ごはん	やわらぎりんご	<td>牛乳</td> <td>あくじの</td> <td>福神和え</td> <td>ごはん</td> <td>牛乳</td> <td>豚肉</td> <td>豆乳</td> <td>ごはん</td>	牛乳	あくじの	福神和え	ごはん	牛乳	豚肉	豆乳	ごはん	<p>31</p>  <p>牛乳 さつまいもサラダ あじの竜田揚げ</p> <p>ごはん かきたまみぞ汁</p> <p>牛乳 さつまいもサラダ あじの竜田揚げ</p> <p>牛乳 かきたまみぞ汁</p> <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td><td>さつまいも</td><td>サラダ</td><td>あじの</td><td>竜田揚げ</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>さつまいも</td><td>サラダ</td><td>あじの</td><td>竜田揚げ</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>さつまいも</td><td>サラダ</td><td>あじの</td><td>竜田揚げ</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>さつまいも</td><td>サラダ</td><td>あじの</td><td>竜田揚げ</td></tr> <tr> <td>牛乳</td><td>さつまいも</td><td>サラダ</td><td>あじの</td><td>竜田揚げ</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>さつまいも</td><td>サラダ</td><td>あじの</td><td>竜田揚げ</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>さつまいも</td><td>サラダ</td><td>あじの</td><td>竜田揚げ</td><td>ごはん</td><td>牛乳</td><td>さつまいも</td><td>サラダ</td><td>あじの</td><td>竜田揚げ</td></tr> </table>	牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ	ごはん	牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ	ごはん	牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ	ごはん	牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ	牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ	ごはん	牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ	ごはん	牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ	ごはん	牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ
牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる	ごはん	牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる	ごはん	牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる	ごはん	牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる																																																																																																																																																																								
牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる	ごはん	牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる	ごはん	牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる	ごはん	牛乳	梅肉和え	ごはん	牛乳	なすの根菜のじる																																																																																																																																																																								
牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	りんごジャム	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き																																																																																																																																																																								
牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	りんごジャム	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き	ごはん	牛乳	ひじきと豆のケチャップ焼き																																																																																																																																																																								
牛乳	豚肉	豆乳	ごはん	やわらぎりんご	ごはん	牛乳	あくじの	福神和え	ごはん	牛乳	豚肉	豆乳	ごはん	やわらぎりんご	<td>牛乳</td> <td>あくじの</td> <td>福神和え</td> <td>ごはん</td> <td>牛乳</td> <td>豚肉</td> <td>豆乳</td> <td>ごはん</td>	牛乳	あくじの	福神和え	ごはん	牛乳	豚肉	豆乳	ごはん																																																																																																																																																																							
牛乳	豚肉	豆乳	ごはん	やわらぎりんご	ごはん	牛乳	あくじの	福神和え	ごはん	牛乳	豚肉	豆乳	ごはん	やわらぎりんご	<td>牛乳</td> <td>あくじの</td> <td>福神和え</td> <td>ごはん</td> <td>牛乳</td> <td>豚肉</td> <td>豆乳</td> <td>ごはん</td>	牛乳	あくじの	福神和え	ごはん	牛乳	豚肉	豆乳	ごはん																																																																																																																																																																							
牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ	ごはん	牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ	ごはん	牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ	ごはん	牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ																																																																																																																																																																								
牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ	ごはん	牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ	ごはん	牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ	ごはん	牛乳	さつまいも	サラダ	あじの	竜田揚げ																																																																																																																																																																								

※献立は都合により変更になることがあります。

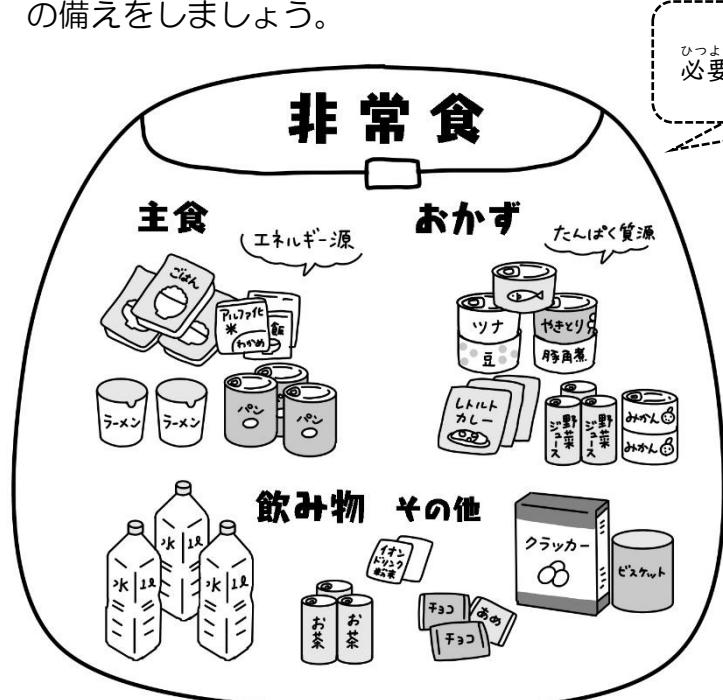
10月 給食だより

守門学校給食センター

秋らしい気候になり、朝晩は寒さを感じるようになってきました。秋は「食欲の秋」とも言われるように、お米や野菜、果物など様々な作物が収穫を迎え、食べ物がおいしい季節です。10月も、もずき村さんから、地場の産物が届きます。実りの秋に感謝をして、旬の食べ物を味わいましょう。

災害時の食を備えよう

近年、地震や台風、豪雨など各地で大規模な災害が発生しています。大規模な災害時には、電気・ガス・水道などのライフラインが停止したり、物流が止まったりすることもあり、すぐに復旧するとも限りません。そのような時には、食料が不足したり、調理ができなかったりと普段の食事ができないこともあります。災害はいつ、どこで起こるか分かりません。災害時の食について考え、もしもの時の備えをしましょう。



必要な備蓄は一人最低三日間分



加えて、カセットコンロや紙皿、スプーン、ラップ、耐熱ポリ袋などの調理・食事用具もあるとよいです。



これらの食料品は保存性が高いので、多めに買い置きをし、消費期限が近付いたら普段の食事で使い、また買いたい場合は「ローリングストック」をして、無理なく備えをしてみましょう。

10月23日(木)は 防災献立

今から20年前の2004年10月23日、新潟県中越地方を震源とする中越地震が起り、各地で大きな被害が出ました。23日の給食では、ひじきや乾燥大豆、レトルトビーンズなど、長期保存が可能な乾物を使ったメニューが登場予定です。

2

わたしたちにできること



10月30日(木)は 食品ロス削減献立

食品ロスとは、まだ食べられるにも関わらず捨てられている食べ物のことを言います。そして10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日です。

1

日本ではどのくらい発生しているの？

令和5年度 食品ロス量



食品ロスによる
経済損失

4.0兆

食品ロスによる
温室効果ガス排出量

1,050万
t-CO₂

3 調べてみよう

消費者庁×うんこドリル(令和6年3月版)

