



日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもな ざいりょう		
					きいろ	あか	みどり
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる
1	火	ミルクパン		かぼちゃのクリームに トマトサラダ	パン さとう マカロニ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	かぼちゃ にんじん しめじ たまねぎ ブロッコリー トマト きゅうり キャベツ パプリカ
宇土幼稚園リクエスト					しおラーメンのスープ ラーメン	ぎゅうにゅう サラダチキン とりにく のり (だし:かつお こんぶ)	にんじん もやし キャベツ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが れんこん
2	水	ごはん(減)		れんこんとひきにくのてりやき 宇土産やきのり	こめ あぶら さとう ラーメン パンこ でんぷん ごま ごまあぶら		
3	木	むぎごはん		じゃがいものみそしる ホキてんたまあげ きんぴらごぼう	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ むぎみそ てんぷら ホキ あおさ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん
4	金	むぎごはん		はっばうさい ぎょうざ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご かまぼこ とりにく こんぶ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり にら
7	月	ごはん(減)		カレーうどん やさいのとうふよせ ゆかりあえ	こめ さとう うどん パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ひじき かつおぶし たらすりみ とうにゅう (だし:かつお こんぶ)	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり しそ えだまめ
8	火	コッペパンカット		ほうれんそうとたまごのスープ スティックドッグ ブロッコリーサラダ	パン さとう でんぷん ドレッシング パンこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう パプリカ きゅうり ブロッコリー レタス とうもろこし
10/10は目の愛護デー					はるさめとにくだんごのスープ あげかぼちゃのあまからだれ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ かぼちゃ たけのこ ねぎ えだまめ にんにく しょうが
9	水	むぎごはん		にくじゃが ひじきサラダ 1食めかぶ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ねりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ あつあげ ひじき めかぶ	にんじん たまねぎ いんげん もやし きゅうり とうもろこし
10	木	むぎごはん		とりごぼうじる わふうコロケ そくせきづけ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも パンこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かつおぶし むぎみそ ぎゅうにく (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり たくあんづけ
14	月	スポーツのひ					
15	火	ココアパン		なすのミートソーススパゲティ れんこんチップス サラダ サラダにトッピングして 食べよう!	パン さとう あぶら スパゲティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいたずフレーク ツナ	なす たまねぎ トマト しめじ にんにく にんじん れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし
16	水	むぎごはん		のっぺいじる ぶたにくとピーマンのみそバターいため	こめ むぎ さとう さといも こんにやく でんぷん バター	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく ちょうごうみそ (だし:いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが
17	木	むぎごはん		こんさいとあつあげのちゅうかに はるさめのすのもの	こめ むぎ さとう ごま えんどうまめはるさめ さといも ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チキンハム	だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん とうもろこし にんにく しょうが キャベツ きゅうり
食育わくわくデー・食品ロス					とうふのみそしる いわしのうめに ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ むぎみそ いわし ちくわ とうふマヨネーズ (だし:いりこ)	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり うめ
うどんうまかデー・みかん					にくどうふ りっちゃんのげんきサラダ 宇土産みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チキンハム こんぶ かつおぶし	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ えのきたけ ほししいたけ とうもろこし きゅうり トマト みかん
21	月	むぎごはん		やさいのスープに トマトオムレツ ミックスかりんとう	パン さとう あぶら じゃがいも でんぷん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう たまご カクテルウインナー だいたず いりこ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく トマト パイン
花園小リクエスト給食					ポークカレー フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにく しょうが みかん もも パイン
ふるさとくまさんデー・天草					あおさのみそしる いわしのかばやき たことわかめのすのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あおさ いわし たこ わかめ むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが きゅうり キャベツ
24	木	むぎごはん		マーボーどうふ ささみのちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ラーゆ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたずフレーク とうふ とりにく あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり
まごわやさしい給食					とんじる しおさば のりおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さば のり むぎみそ かつおぶし (だし:いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ えだまめ
25	金	むぎごはん		おしむぎいりチリトマトスープ じゃこサラダ チョコだいたず	パン さとう あぶら おおむぎ じゃがいも オリーブオイル チョコだいたず	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり とうもろこし
28	月	むぎごはん		にらたまスープ シシリアンライスのぐ レタス・トマト 1食ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう チキンハム たまご とうふ ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ にら えのきたけ しょうが にんにく レタス トマト
30	水	むぎごはん		すましじる メンチカツ こまつなとれんこんのサラダ	こめ むぎ さとう あぶら パンこ ごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく (だし:かつお こんぶ)	にんじん だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ れんこん こまつな とうもろこし
31	木	むぎごはん					

※献立は都合により変更する場合があります。

10月の
給食目標

しっかり食べて食品ロスを減らそう



日本の1年間の食品ロス 約643万 トン

まだ食べられるのに捨ててしまう食品ロス

食品ロスは食べ物がむだになり、とてももったいないことです。
減らすために一人ひとりができることを考え、行動しましょう。
まずは、給食の時間に「自分が食べられる量に調整する」「苦
手なものもひとくち食べてみる」など食品ロスをなくすためにで
ることから取り組んでみましょう。

宇土市・花園地区にある加工食品メーカーでも、
食品ロスの削減を目指して、製造や流通の過程
で型崩れなどにより販売できなくなった豆腐を原
料にしたマヨネーズ「とうふのマヨ」が開発されて
います。
18日のごまネーズ和えに使用します。

食品メーカー
などの食品ロス



約352万トン

家庭の
食品ロス



約291万トン

