

れいわ6ねん10がつ こんだてよていひょう

小学校

宇土市学校給食センター

日曜	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう	
				きいろ おもにエネルギーになる	あか おもにからだをつくる	みどり おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
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	640	22.4
宇土幼稚園リクエスト				こめ あぶら さとう ラーメン パンこ てんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう サラダチキン とりく のり (だし:かつお こんぶ)	にんじん もやし キャベツ ねぎ どうもろこし にんにく しょうが れんこん	586	24.5
2	水	ごはん(減)	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 おぎ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく ごま こむぎこ てんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ どうふ わかめ おぎみそ 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	587	23.5
3	木	むぎごはん	はつぼうさい ぎょうざ(2個) きりぼしだいこんのちゅうかあえ	こめ おぎ 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	619	24.8
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 てんぷん	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	590	22.2
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 どうもろこし	566	26.6
10/10は目の愛護デー				こめ おぎ さとう あぶら えんどうまめはるさめ ごまあぶら でんぷん 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	646	21.9
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 おぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく 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 どうもろこし	624	23.5
11	金	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 おぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも パンこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりく あつあげ かつおぶし おぎみそ 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	632	23.1
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	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 だいずフレック 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 どうもろこし	601	23.4
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 おぎ さとう さといも こんにゃく でんぷん バター	ぎゅうにゅう とりく とうふ ぶたにく ちようごうみそ (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	595	27.3
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 おぎ 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 どうもろこし にんにく しょうが キャベツ きゅうり	636	25.3
食育わくわくデー・食品ロス				こめ おぎ さとう ごま ねりごま てんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ どうふ わかめ おぎみそ 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	599	25.8
18	金	むぎごはん	とうふのみそしる いわしのうめに ごまネーズあえ	こめ おぎ さとう あぶら こんにゃく	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 どうもろこし きゅうり トマト	581	24.4
21	月	むぎごはん	りっちゃんのげんきサラダ	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 カクテルワインナー だいず いりこ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん どうもろこし にんにく トマト パイン	679	27.3
花園小リクエスト給食				こめ おぎ じゃがいも あんにとどうふ ピオーネゼリー マスカットゼリー	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	656	19.3
ふるさとくまさんデー・天草				こめ おぎ さとう あぶら じゃがいも ごま でんぷん	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 おぎみそ (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	634	26.4
24	木	むぎごはん	あおさのみそしる いわしのかばやき たこわかめのすのもの	こめ おぎ さとう ごまあぶら ごま ラーゆ てんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずフレック とうふ とりく 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 みかん	644	26.7
うどんまかデー・みかん				こめ おぎ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さばのり おぎみそ 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	619	25.6
まごわやさしい給食				パン さとう あぶら おおむぎ じゃがいもアーモンド オリーブオイル チョコだいず	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ しらすばし	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 どうもろこし	605	22.8
29	火	しょくパン	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 おぎ さとう ごまあぶら てんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう チキンハム たまご どうふ 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	654	25.6
31	木	むぎごはん	しらたまだんごじる メンチカツ こまつナとれんこんのサラダ	こめ おぎ さとう あぶら パンこ しらたまだんご ごま てんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりく 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 どうもろこし	670	24.1

※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

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おだになり、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。



日本の1年間の食品ロス 約643万 トン

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「とうふのまヨ」が開発されて
います。
18日のごまネーズとえに使用します。

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

