

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 からだをつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	ごはん	牛乳	出し巻き卵 きんぴらごぼう かす汁	牛乳、たまご、さつまい ろ、ぶたにく、うすあげ、 みそ	ごはん、ごまあぶら、さ とう、白ごま、さといも、さ けかす	ごぼう、にんじん、さやいんげん、 しめじ、だいこん、たまねぎ	583	22.4
2	水	むぎめ し	牛乳	チャーハン 肉団子 ワンタンスープ	牛乳、ウインナー、肉だ んご、とりにく、	むぎごはん、ごまあぶら、 さとう、あぶら、ワンタン	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、もやし、キャベツ、ねぎ	598	21.8
3	木	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き たくあんあえ けんちん汁	牛乳、いわし、もめんどう ふ	ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、白ごま、ごま あぶら	しょうが、キャベツ、きゅうり、た くあんづけ、だいこん、ごぼう、に んじん、ねぎ	602	22.0
4	金	ミルク ロール	牛乳	チキンハーブ焼き 花野菜サラダ ミルクスープ	牛乳、とりにく、ベーコ ン	ミルクロール、オリーブ 油、ドレッシング、じゃが いも、こめこ	にんにく、ブロッコリー、カリフラ ワー、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ	608	25.5
7	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ ちゅかあえ とんこつラーメン	牛乳、ギョーザ、ぶたにく	ごはん、さとう、ごまあぶ ら、あぶら、中華めん、白 ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、に んにく、もやし、きくらげ、ねぎ	598	20.0
8	火	ごはん	牛乳	ホキのから揚げ 切干大根の炒り煮 ちくわの卵とじ	牛乳、ホキ、うすあげ、こ うやどろふ、ちくわ、たま ご	ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、でんぶん	しょうが、きりぼし大根、にんじ ん、ほししいだけ、さやいんげん、 たまねぎ、はくさい、こまつな	640	28.0
9	水	むぎめ し	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、チーズ、 ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、こむぎこ、パ ター、カレールー	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、りんご、パイン、みかん、 もも	752	19.9
10	木	ごはん	牛乳	鶏肉とれんこんのチキ ンからめ とうふのスープ	牛乳、とりにく、ベーコ ン、もめんどうふ、わか め	ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう	れんこん、たまねぎ、ピーマ ン、トマト、にんじん、たけの こ、ねぎ	638	21.6
11	金			建国記念の日(けんこくきねんのひ)				0	0.0
14	月	ごはん	牛乳	メンチカツ ごま酢和え とり野菜汁	牛乳、メンチカツ、と りにく、もめんどうふ、み そ	ごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら	もやし、にんじん、こまつな、 はくさい、えのき、ねぎ	671	24.8
15	火	ごはん	牛乳	豚肉のオイスターソース炒 め 春雨スープ いよかん	牛乳、ぶたにく、みそ、と りにく	ごはん、あぶら、さ とう、でんぶん、はるさめ、ご まあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、た けのこ、にんじん、キャベツ、ピー マン、もやし、チンゲンサイ、ね ぎ、いよかん、	585	24.2
16	水	麦ご はん	牛乳	そばろっころーご はん わかめと卵のス ープ	牛乳、とりむぎにく、み そ、ベーコン、たまご、き ぬどうふ、わかめ	むぎごはん、あぶら、さ とう、でんぶん、白ご ま	しょうが、にんじん、しいたけ、ブ ロccoli	615	24.7
17	木	ごはん	牛乳	ぶりの色付け おひたし いもっこじ	牛乳、ぶり、ぶたにく、う すあげ	ごはん、さとう、でんぶ ん、さといも	しょうが、こまつな、キャベツ、に んじん、だいこん、ねぎ	599	24.8
18	金	揚げ パン	牛乳	れんこんサラダ ポークビーンズ	牛乳、きな粉、ツナ、ぶ たにく	ミルクコッパパン、さ とう、あぶら、じゃがいも、 いんげんまめ、エジプトま め	れんこん、にんじん、きゅうり、に んにく、たまねぎ、トマト	618	23.2
21	月	ごはん	牛乳	豚肉のごまみそ焼 き いそかあえ おでん	牛乳、ぶたにく、みそ、の り、さつまいろ、あつあげ	ごはん、すりごま、さ とう、さといも	しょうが、ねぎ、キャベツ、ほう れんそう、にんじん、だいこん	657	26.1
22	火	ゆかり ごはん	牛乳	えびと大豆のカ レーからめ ほうとう	牛乳、だいず、えび、う すあげ、とりにく、み そ	ごはん、でんぶん、あぶ ら、さとう、ほうとう	しそ、たまねぎ、ごぼう、だ いこん、にんじん、かぼちゃ、ね ぎ	656	25.5
23	水			天皇誕生日(てんのうたんじょうび)				0	0.0
24	木	さばと たまご のそ ぼろずし	牛乳	ずまし汁 いもけんぴ	牛乳、さば、たまご、き ぬどうふ	ずしめし、さとう、小魚 けんぴ	しょうが、たまねぎ、にんじん、え だまめ、たけのこ、ほうれんそう、 えのき	607	22.3
25	金	米粉 パン	牛乳	ハンバーグきのこ ソース そえやさい 冬野菜のクラム チャウダー	牛乳、ハンバーグ、ベー コン、あさり、なまク リーム	こめこパン、あぶら、さ とう、じゃがいも、こめ こ、 バター	しめじ、エリンギ、たまねぎ、ブ ロccoli、にんじん、コーン、か ぶ、はくさい、パセリ	652	29.8
28	月	むぎめ し	牛乳	デジブルコギ 丼 トックとたまご のスー プ	牛乳、ぶたにく、こうや どろふ、ベーコン、たま ご	むぎごはん、ごまあぶ ら、さとう、でんぶ ん	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、チンゲンサイ、ほししい たけ、ねぎ	638	22.6

<SDGsの取り組み>

日々の食生活で、もったいないと思ったことはありませんか？食品ロスの約半分は家庭からだそうです。食品ロスを少なくするために、食べ残さないことや賞味期限や消費期限内に食べきることはご存じのことと思います。他にも、今まで捨てていた食材の皮や茎などを無駄なく使い切方法もあります。たとえば、ブロッコリー

