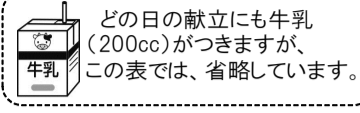




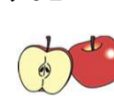





月				火			水			木			金						
 <p>どの日の献立にも牛乳(200cc)がつかますが、この表では、省略しています。</p> <p>◎和食のだしは削り節(イワシ・アジ・メジカ)とだし昆布で、洋食や中華のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。 ◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。 ◎カレールーは小麦粉を含んだものを使用しています。</p>				<p>10/6 給食味めぐり 佐賀県</p> <p>佐賀県は、玄海灘と有明海がもたらす魚介類の宝庫として知られています。青旅山に栄西が初めてお茶の種をまいたことにちなんで抹茶をあしらった『白身魚の抹茶塩』、生産量日本一の温室みかん、海苔にちなんで『みかんゼリー』、『もずくのり』が登場します。『だぶ』は、お祝いの時などに地域の人々が集まって一緒に作ってきた郷土料理です。煮崩れしにくい食材をたっぷりの水で“ざぶざぶ”とすることからなまって、この名になりました。</p>			<p>10月は食品ロス削減月間 むだなくいただきます!</p> <p>まだ食べられるのに捨てられてむだになる食料を、「食品(フード)ロス」といいます。わたしたちの少しずつの取り組みが、世界を変えることにつながるかもしれません。</p> <p>今日からできる6つの取り組み</p> <ol style="list-style-type: none"> ① エコな食材や商品を選ぶ。自分で育てる。おいしく食べる。旬や地産地消のものを選ぶ。残さず食べて水を汚さない。 ② 調理や片付けを工夫する。ゆで汁は出汁やスープにする。米のとぎ汁で野菜をゆでて、苦味やえぐ味を減らす。 ③ 食材をむだなく使いきる。野菜の芯や皮も使う。食べきれないものは、おすそ分けする。 ④ 昔からの知恵を学ぶ。干したり漬け込んで、保存食にする。 ⑤ リメイクで食べきる。残った肉じゃがをコロッケの具に再利用する。 ⑥ 感謝しておいしく食べる。 						<p>1 エネルギー 867kcal タンパク質 25.9g 脂質 14.2g</p> <p>【ご飯】 【春雨スープ】 鶏肉 春雨 チンゲン菜 人参 しょうゆ 鶏がら</p> <p>【トッポギ】 棒トック 豚肉 玉ねぎ キャベツ にら しょうゆ コチュジャン 鶏ガラスープ</p> <p>【おさつキューブ】 さつまいも 水あめ 穀物酢</p> 						
4	868kcal	34.0g	24.4g	5	873kcal	28.8g	27.1g	6	835kcal	34.6g	19.6g	7	766kcal	31.4g	20.0g	8	872kcal	29.1g	36.2g
<p>【ご飯】 【鶏すき】 鶏肉 焼き豆腐 糸こんにゃく 白菜 玉ねぎ ごぼう 人参 白ねぎ しょうゆ</p> <p>【鯛の利休焼き】 鯛 にんにく 白ごま しょうゆ 【きゅうりの和え物】 きゅうり えのきたけ 穀物酢 しょうゆ</p> 	<p>【ご飯】 【マセドアンスープ】 フランクフルト 大根、人参 さやいんげん しょうゆ 鶏がら</p> <p>【レタスのサラダ】 レタス 水菜 ホールコーン しょうゆ 穀物酢 ハーブミックス</p> <p>【バリバリチキン】 鶏肉 コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ チリパウダー クミン</p> <p>【ポテトソテー】 じゃがいも パセリ</p>	<p>【玄米入りご飯】 【だぶ】 鶏肉 厚揚げ こんにゃく れんこん ごぼう、人参 しょうゆ、削り節</p> <p>【ごま和え】 白菜 大阪しろな 白ごま しょうゆ 【もずくのり】 もずく もみのり しょうゆ 水あめ 穀物酢 【みかんゼリー】</p> <p>【白身魚の抹茶塩】 ホキ でんぶん 抹茶 揚げ油</p>	<p>【ご飯】 【貝柱スープ】 貝柱 チンゲン菜 人参、しめじ しょうゆ、ごま油 鶏がら</p> <p>【千切りしょうがでピリ辛ナムル】 もやし きゅうり しょうが しょうゆ 一味とうがらし</p> <p>【デジブルコギ】 豚肉、キャベツ 玉ねぎ 青ピーマン しょうゆ コチュジャン</p> 	<p>【カイザーロール】 【クリームシチュー】 鶏肉、玉ねぎ じゃがいも 人参、パセリ ホールコーン 米粉、牛乳 バター、鶏がら 生クリーム</p> <p>【ミートボールのトマトソース】 ミートボール でんぶん トマトケチャップ ウスターソース</p> <p>【ACEサラダ】 かぼちゃ ほうれん草 赤ピーマン アーモンド しょうゆ 穀物酢</p>															
11	926kcal	35.8g	29.1g	12	837kcal	30.2g	25.5g	13	800kcal	31.2g	22.8g	14	857kcal	32.6g	18.5g	15	819kcal	33.8g	22.8g
<p>【炊き込みご飯】 白米、もち米 鶏肉、人参 干しいたけ しょうゆ 削り節</p> <p>【赤出し】 油揚げ、白菜 青ねぎ なめこ 赤みそ 八丁みそ 削り節</p> <p>【鶏肉のからあげ】 鶏肉、しょうが でんぶん しょうゆ 揚げ油 【きんぴらごぼう】 ごぼう、人参 白ごま、しょうゆ</p> <p>【大学いも】 さつまいも 黒ごま 水あめ しょうゆ、穀物酢</p>	<p>【セルフピビンパ】 ・玄米入りご飯 ・牛肉の炒め物 牛肉 にんにく しょうゆ オイスターソース トウバンジャン</p> <p>【もずくスープ】 白菜 しめじ にら しょうが もずく しょうゆ 塩麹 鶏がら</p> <p>【蒸しえびしゅうまい】 えびしゅうまい えびしゅうまい</p>	<p>【たまごコーンスープ】 たまご 玉ねぎ ホールコーン パセリ でんぶん クリームコーン缶 しょうゆ 鶏がら</p> <p>【豚肉のハニーマスタード】 豚肉、でんぶん 粒マスタード はちみつ しょうゆ、レモン汁</p> <p>【香味ドレッシングのサラダ】 キャベツ ほうれん草 赤玉ねぎ セロリー しょうゆ、穀物酢</p>	<p>【ご飯】 【キムチチゲ】 白菜キムチ 鶏肉 豆腐 白菜 玉ねぎ 人参 にら にんにく りんごピューレ しょうゆ</p> <p>【いかの甘辛がらめ】 いか でんぶん しょうゆ 一味とうがらし</p> <p>【ブロッコリーの中華和え】 ブロッコリー しょうゆ 穀物酢、ごま油</p> <p>【フルーツゼリー】 フルーツゼリー缶</p>	<p>【ご飯】 【大根の煮物】 平天 豚肉 こんにゃく 大根 人参 しょうゆ 削り節</p> <p>【鯖のもみじ焼き】 鯖 人参 ノンエッグマヨネーズ パプリカ粉</p> <p>【かぼす和え】 大阪しろな 人参 ゆず汁 かぼす汁</p> <p>【味付のり】</p>															
18	873kcal	23.8g	24.7g	19	860kcal	33.6g	19.8g	20	787kcal	40.5g	19.8g	21	812kcal	32.0g	27.6g	22	782kcal	32.4g	19.9g
<p>【カレーライス】 白米、発芽玄米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが りんごピューレ カレールー トマトケチャップ ブルーピューレ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨</p> <p>【キャベツとツナのマリネ】 ツナ キャベツ 赤玉ねぎ レモン汁 穀物酢 【焼きりんご】 りんご</p> 	<p>【豚汁】 豚肉 突きこんにゃく 大根 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>【鯖の塩焼き】 鯖</p> <p>【お浸し】 白菜 小松菜 しょうゆ</p> <p>【くるみもち】 白玉団子 青大豆ペースト</p> 	<p>【チンゲン菜のスープ】 豚肉 チンゲン菜 人参、しめじ しょうが しょうゆ、鶏がら</p> <p>【中華もやし】 もやし、きゅうり 赤ピーマン しょうゆ 穀物酢、ごま油</p>	<p>【きつねうどん】 うどん 鶏肉 油揚げ 大根 人参 みつば しょうゆ 削り節</p> <p>【れんこんのはさみ揚げ】 れんこんの肉詰め 揚げ油 【かにかまの和え物】 かにかま 小松菜 しょうゆ</p> <p>【ぶどうゼリー】</p> 	<p>【ご飯】 【沢煮椀】 豚肉 突きこんにゃく 大根 ごぼう 人参 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>【鶏肉の照り焼き】 鶏肉 しょうが でんぶん しょうゆ</p> <p>【塩ボン酢和え】 白菜、人参 ゆず汁 【鯉ふりかけ】 削り節 粉鯉 しょうゆ</p>															
25	817kcal	24.7g	22.8g	26	806kcal	32.9g	17.3g	27	793kcal	35.8g	15.2g	28	785kcal	32.4g	18.8g	29	832kcal	36.7g	17.5g
<p>【チキンライス】 白米 チキンライスの素</p> <p>【かぶのコンソメスープ】 ウイナー かぶ 人参 さやいんげん しょうゆ ブイオン</p> <p>【コーンコロッケ】 コーンコロッケ 揚げ油 【焼き野菜】 ブロッコリー 【フレンチトースト】 食パン たまご 豆乳</p>	<p>【玄米入りご飯】 【肉じゃが】 牛肉 糸こんにゃく じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース しょうゆ 削り節</p> <p>【ほっけの一夜干し】 【香味和え】 白菜 ほうれん草 しょうゆ ゆず汁</p> <p>【昆布の佃煮】 粉鯉 しょうが 細切り昆布 しょうゆ 穀物酢</p>	<p>【八宝菜】 なると、豚肉 白菜、玉ねぎ 人参 たけのこ にら、しょうが でんぶん しょうゆ オイスターソース ごま油 鶏ガラスープ</p> <p>【エビチリ】 えび チンゲン菜 白ねぎ、しょうが にんにく でんぶん トマトケチャップ しょうゆ トウバンジャン 【じゃがスティック】 じゃがいも 青のり</p>	<p>【ご飯】 【すまし汁】 ちらしかまぼこ 白菜 人参 青ねぎ しょうゆ 削り節</p> <p>【豚肉の塩麹焼き】 豚肉 塩麹 【みぞれ和え】 小松菜 大根 しめじ しょうゆ</p> <p>【金時豆の甘煮】 金時豆</p> 	<p>【ご飯】 【ポークビーンズ】 豚肉 ミックスビーンズ 玉ねぎ 人参 でんぶん トマトペースト ウスターソース 鶏ガラスープ</p> <p>【鮭のハーブ焼き】 鮭 ハーブミックス</p> <p>【イタリアンサラダ】 レタス、水菜 赤玉ねぎ しょうゆ、穀物酢 ハーブミックス</p> <p>【かぼちゃクッキー】 米粉ケーキミックス かぼちゃピューレ メープルシロップ</p>															