

## ふるさとSDGs 献立

ふるさとの食文化を守っていくための、身近な取組を給食を通して学びましょう。「自分ができること」もきっとあるはずです！

### ●地元の食材を積極的に食べよう

めぎす 米 牛乳 季節の野菜 豆腐 みそ 大豆  
 輸送コストが削減でき、地域の活性化につながります

### ●調理中の食材廃棄を減らそう

まるごと根菜汁のにんじんや大根は、皮付きのまま調理し、野菜くず削減！汁の栄養はアップ！

### ●調理を工夫して食材のムダを減らそう

汁に使う豆腐を作る時にでる「おから」を活用した、「おからポテトサラダ」で捨てられてしまうおからをおいしくリサイクルします。

## ★給食クイズ★

「あと一口」が地球とみんなの未来を救うかも!!

10月は食品ロス削減月間です!

板倉中の給食の残食量はどのくらいでしょう?

\*こたえは、裏面に書いてあるよ!



日 曜	献 立		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(1・2群)	熱や力になるもの(5・6群)			体の調子を整えるもの(3・4群)
2 月	ごはん	牛乳	味付けのり ごろっと大豆フライ ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのみそ汁	味付けのり 牛乳 大豆 豚肉 ツナ かつお節 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン レモン汁 かぼちゃ えのきたけ さやいんげん	833	29.0
3 火	ごはん	牛乳	サケのうめみそ焼き 切干大根の炒り煮 さつまいも汁	牛乳 鮭 みそ ひじき 高野豆腐 さつまいも揚げ 豚肉 豆腐	米 ノイタギマヨネーズ 米油 砂糖 さつまいも	長ねぎ 梅干し 切干大根 にんじん しらたき さやいんげん 玉ねぎ 大根 ごぼう	780	32.8
4 水	ごはん	牛乳	手作り豆腐ハンバーグ おろしソースがけ くきわかめの和風マヨサラダ いわしのつみれ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 おから ひ じき 茎わかめ いわし たら みそ	米 でんぶん ごま ごま油 ノイタギマヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん しょうが 大根おろし しいたけ もやし にんじん コーン ごぼう キャベツ 長ねぎ	722	26.7
10 火	ごはん	牛乳	【目の健康を守ろう献立】 さばのねぎみそ焼き にんじんしりしり 塩こうじ豚汁 プルベリータルト	牛乳 さば みそ ツナ 豚肉 厚揚げ	米 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんじん もやし 大根 玉ねぎ こんにゃく	833	34.0
11 水	ごはん	牛乳	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 いそマヨ和え 沢煮椀	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かつお節 のり 豚肉	米 でんぶん 小麦粉 米油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが 長ねぎ もやし ほうれん草 にんじん 大根 えのきたけ ごぼう しらたき さやえんどう	814	29.6
12 木	麦ごはん	牛乳	セルフの根菜ツナそぼろ丼 カレーもやし もずくのかき玉みそ汁	牛乳 ツナ 大豆 ひじき もずく 豆腐 なたと みそ 卵	米 大麦 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが れんこん にんじん 大根 さやいんげん もやし ほうれん草 コーン 玉ねぎ	745	28.3
13 金	厚切り焼パン	牛乳	手作りかぼちゃオムレツ コールスローサラダ ブラウンスチュー	牛乳 ベーコン チーズ 卵 豚肉	コッパパン ノイタギマヨネーズ 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ	玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく しょうが セロリー エリンギ ブロッコリー	808	34.2
16 月	秋の味覚 ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ(2個) たくあん和え わかめと大根のみそ汁	鶏肉 牛乳 厚揚げ かつお節 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 大麦 さつまいも 米油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん しめじ きゅうり キャベツ たくあん 大根 小松菜	724	26.2
17 火	ごはん	牛乳	とり肉の塩こうじ焼き なますかぼちゃのごま和え おぼろじる	牛乳 鶏肉 ハム おぼろ豆腐	米 ごま 砂糖 ごま油 でんぶん	しょうが にんにく なますかぼちゃ もやし にんじん ほうれん草 なめこ えのきたけ 長ねぎ	779	30.5
18 水	ごはん	牛乳	【ふるさとSDGs 献立】 めぎすのからあげ(2尾) ピリからソース おからポテトサラダ まるごと根菜汁	牛乳 めぎす おから ツナ 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 じゃがいも ノイタギマヨネーズ ごま油	キャベツ ブロッコリー 大根 にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ	819	28.1
19 木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメンスープ はるまき 青のりポテト 手作りかぼちゃプリン	牛乳 豚肉 みそ 青のり	中華麺 ごま油 はるさめ 小麦粉 大豆油 砂糖 米粉 米油 じゃがいも	にんにく しょうが メンマ 玉ねぎ キャベツ もやし コーン なら にんじん かぼちゃ	892	30.6
20 金	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め こまつな和え うち豆のごまみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ 打ち豆 みそ 大豆	米 米油 でんぶん ごま油 里いも ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 もやし コーン レモン汁 大根 こんにゃく 長ねぎ	736	27.4
23 月	さつまいも ごはん	牛乳	ささかまのおかかチーズ焼き ごま和え とり野菜みそ汁	昆布 牛乳 笹かまぼこ かつお節 青のり チーズ 鶏肉 うずら卵 豆腐 みそ	米 大麦 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油	ほうれん草 キャベツ にんじん もやし 大根 ごぼう えのきたけ しらたき 長ねぎ	787	30.7
24 火	ごはん	牛乳	【食育の日 石川県】 あごフライ タルタルソースがけ れんこんサラダ 里山里海かきたまじる	牛乳 とびうおフライ とびうお 大豆 豆腐 わかめ 卵	米 パン粉・生 小麦粉 とうもろこしでん粉 なたね油 米油 ノイタギマヨネーズ 砂糖 でんぶん	玉ねぎ パセリ れんこん キャベツ にんじん ほうれん草 大根 小松菜 干ししいたけ	799	28.1
25 水	麦ごはん	牛乳	秋の味覚カレー ツナコナンサラダ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ ツ ナ チーズ	米 大麦 米油 さつまいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん えのきたけ しめじ キャベツ 大根 コーン レモン汁	865	27.5
26 木	ごはん	牛乳	野菜しゅうまい(2個) 切り干しパンサンスー ジャージャー豆腐	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま 米油 でんぶん	コーン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし 切干大根 しょうが にんにく メンマ 干ししいたけ 長ねぎ	866	32.8
27 金	キャロット 米粉パン	牛乳	【オーストラリア交流献立】 チキンバルミジャーナ オーストラリア風コールスロー パンプキンスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 青大豆 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク みそ	コッパパン 米粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉 オリーブ油 砂糖	キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	901	40.2
30 月	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 ごまじゃこサラダ さといものそぼろ煮	牛乳 卵 しらす干し 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 でんぶん ひまわり油 ごま ごま油 米油 里いも	大根 キャベツ ほうれん草 しょうが たけのこ こんにゃく にんじん さやいんげん	798	30.7
31 火	カレーごはん	牛乳	【ハロウィン献立】 かぼちゃのクリームソース (ごはんにかける) ハロウィンサラダ ミックスベリープリン	牛乳 とりにく スキムミルク 白いんげん豆 みそ かまぼこ	米 大麦 米油 フルクトオリブオイル 米粉 砂糖	玉ねぎ エリンギ にんじん 白菜 かぼちゃ ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン いちご果汁 ブルーベリー果汁	826	23.9

一食平均エネルギー：807 Kcal

たんぱく質：30.1 g

脂質：22.6 g

食塩：2.5 g

\* 感染症の流行や食材の納入状況により、急遽献立を変更する場合があります。