



献立だより

裾野市立学校給食センター
(055)992-6868



今月の目標「食品ロスについて考えよう」

中学校

日曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食べ物		体の調子を整えるもとになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギーたんぱく質	備考		
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1 水	ごはん 牛乳	牛乳				米		747Kcal	今月の 地場産の 野菜・果物 ・根深ねぎ ・さといも ・さつまいも ・みかん ・きゅうり ・葉ねぎ		
	生揚げと豚肉のみそ炒め		豚肉・生揚げ みそ	にんじん ピーマン		しょうが キャベツ		油			
	はるさめと肉団子のスープ		鶏肉	にんじん チンゲンサイ		たまねぎ・もやし		砂糖・でん粉 でん粉・砂糖			
2 木	ソフトめん きのこのクリームソース	チーズ・牛乳	鶏肉	にんじん パセリ		たまねぎ・しめじ マッシュルーム キャベツ		小麦粉	油・バター	775Kcal	
	牛乳	牛乳									
	野菜チップス ぶどうゼリー					ごぼう		さつまいも・でん粉 じゃがいも・小麦粉	油	29.4g	
3 金	ごはん 牛乳	牛乳		すその頂飯<いただきめし>		米		762Kcal	3日は すその頂飯 「すその頂飯」とは、 スポーツ選手の食 事をサポートする ために開発された メニューです。す その頂飯を食べ てパワーアップし ましょう。 ≪すその頂飯 QRコード≫ 		
	さわらの利休焼き		さわら			にんにく		砂糖		ごま・ごま油	
	カレーな肉じゃが キャベツとえのきのみそ汁	わかめ	豚肉 豆腐・油揚げ みそ	にんじん さやいんげん		たまねぎ キャベツ・たまねぎ えのきだけ		じゃがいも・砂糖 小麦粉		油	32.2g
6 月	ごはん 牛乳			十五夜献立		米		759Kcal			
	うさぎ型おろしそハンバーグ		鶏肉・豚肉			だいこん・たまねぎ		砂糖		油	
	野菜のごま炒め 白玉団子汁 お月見ゼリー			にんじん		たまねぎ・根深ねぎ		白玉粉・でん粉 こんにゃく		ごま・ごま油	28.4g
7 火	★Wメニュー（調理の都合上、学校ごと主食が異なります）								東・西・深良	富岡 給食なし	
	《東・西・深良》 シナモン揚げパン							パン・砂糖	油		803Kcal
	《富岡・須山》 ロールパン チョコ大豆クリーム	脱脂粉乳	大豆					パン			32.8g
8 水	牛乳	牛乳						砂糖	油・カカオ	762Kcal	
	スパゲッティ入り野菜ソテー		鶏肉	にんじん		キャベツ・コーン にんにく		スパゲッティ	油 オリーブ油	33.6g	
	ポークビーンズ	チーズ	大豆・豚肉	にんじん・トマト		たまねぎ・しめじ			油・クリーム		
9 木	ごはん 牛乳	牛乳				米		794Kcal	富岡 給食なし		
	焼きぎょうざ		豚肉・鶏肉	にら		キャベツ・たまねぎ		でん粉・小麦粉	油	31.6g	
	もやしの中華炒め 麻婆豆腐		ハム 豆腐・豚肉 みそ	にんじん ほうれんそう		もやし にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ		砂糖・でん粉	ごま油		
10 金	ロールパン							パン		785Kcal	西 給食なし
	牛乳	牛乳									
	ほうれんそうオムレツ ウインナーとキャベツのソテー		卵	ほうれんそう		キャベツ・コーン			油	31.3g	
13 月	クリームシチュー	牛乳	鶏肉	にんじん		たまねぎ		じゃがいも 小麦粉	油・バター クリーム		
	ごはん 牛乳	牛乳				米		830Kcal	西 給食なし		
	たらと大豆のねぎソース和え		たら・大豆			かぶ 根深ねぎ しょうが・にんにく		でん粉・砂糖	油	35.2g	
14 火	ほうとう汁 ブルーベリーゼリー		鶏肉・油揚げ みそ	かぼちゃ・にんじん こまつな		だいこん		ほうとう			
	13月								スポーツの日		
	角型食パン							パン		748Kcal	深良・須山 給食なし
15 水	いちごジャム 牛乳	牛乳				いちご		水あめ・砂糖			
	豆腐のミートグラタン	チーズ	豚肉・鶏肉 豆腐	トマト		にんにく・たまねぎ マッシュルーム		砂糖	油	33.8g	
	ポトフスープ		ウインナー	にんじん		たまねぎ・キャベツ		じゃがいも	油		
16 木	ごはん 牛乳	牛乳				米		799Kcal	15日の「さといも」は、すその 市で収穫され た「たけのこい も」という品種 を使用します。		
	さんまのかば焼き		さんま					でん粉・砂糖・水あめ		油	
	野菜のこんぶ炒め	こんぶ		こまつな にんじん		キャベツ				ごま油	28.4g
16 木	豚汁		豚肉・豆腐 みそ	にんじん		だいこん・ごぼう 根深ねぎ		さといも こんにゃく	油		
	★Wメニュー（調理の都合上、学校ごと主食が異なります）								富岡・須山	東 給食なし	
	《富岡・須山》 シナモン揚げパン							パン・砂糖	油	799Kcal	
16 木	《東・西・深良》 ロールパン							パン		34.7g	
	チョコ大豆クリーム	脱脂粉乳	大豆					砂糖	油・カカオ	758Kcal	
	牛乳	牛乳									
16 木	チリコンカン		豚肉・大豆	にんじん・トマト パセリ		たまねぎ・にんにく マッシュルーム		砂糖	油	35.5g	
	キャベツとツナのソテー		かつお	にんじん		キャベツ・コーン にんにく			油		

日曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食べ物		体の調子を整えるもとになる食べ物		エネルギーのもとになる食べ物		エネルギーたんぱく質	備考	
		無機質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
17 金	ごはん					米		760Kcal	東 給食なし 	
	牛乳	牛乳								
	肉みそおでん たくあんと野菜のおかか炒め みかん	こんぶ	鶏肉・みそ・豆腐 うずら卵・ちくわ かつお節	にんじん こまつな	だいこん たくあん・もやし みかん(生)	さといも・砂糖 こんにやく	油 ごま油	32.7g		
20 月	ごはん					米		754Kcal	須山 給食なし	
	牛乳	牛乳								
	厚焼き玉子 大豆の磯煮 どさんこ汁		卵 大豆・鶏肉 ちくわ 豚肉・豆腐 みそ	にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう		砂糖・でん粉 こんにやく・砂糖 じゃがいも	油 油 油・バター	29.2g		
21 火	中華めん					中華めん			818Kcal	
	塩ラーメンスープ		豚肉・かまぼこ	にんじん	にんにく・キャベツ たまねぎ・たけのこ 根深ねぎ・コーン		油・ごま油			
	牛乳 春巻き もやしのチャプチェ			にんじん	たまねぎ・キャベツ しょうが	小麦粉・はるさめ でん粉・米粉	油 ごま油	29.7g		
22 水	ごはん					米		774Kcal	須山 給食なし	
	牛乳	牛乳								
	鶏肉とさつまいもの照り揚げ たまねぎのみそ汁		鶏肉 豆腐・油揚げ みそ	にんじん こまつな	しょうが・たまねぎ えだまめ	でん粉・さつまいも 砂糖	油	26.4g		
23 木	セルフドック 背割りロールパン	パンにウイナーをはさんで食べよう!				パン		767Kcal	深良・須山 給食なし	
	ウイナーのピザソースかけ		ウイナー	トマト	たまねぎ マッシュルーム	砂糖	油			
	牛乳 野菜ときのこのソテー コーンミルクスープ	牛乳		ベーコン 鶏肉	にんじん にんじん・パセリ	キャベツ・しめじ コーン・たまねぎ		油 油		32.1g
24 金	ごはん					米		854Kcal	深良・須山 給食なし	
	牛乳	牛乳								
	ハヤシライス カミカミスナック		豚肉・大豆 大豆	にんじん	にんにく・たまねぎ マッシュルーム えだまめ	小麦粉 じゃがいも・砂糖 でん粉	油 アーモンド	30.7g		
27 月	豚キムチ丼	ごはんにのせて食べよう!				米		747Kcal		
	ごはん									
	豚キムチ丼の具 牛乳 ワンタンスープ		豚肉・みそ	にら	にんにく・たまねぎ はくさいキムチ キャベツ	砂糖	ごま油	31.5g		
28 火	黒糖入り角型食パン					パン・黒砂糖		773Kcal	富岡 給食なし	
	牛乳	牛乳								
	野菜コロッケ パンネポロネーゼ 肉団子と野菜のスープ		豚肉	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ・コーン にんにく・しょうが たまねぎ・えだまめ マッシュルーム	じゃがいも・パン粉 小麦粉・砂糖・でん粉 マカロニ・砂糖	油 オリーブ油	28.5g		
29 水	ごはん					米		768Kcal	富岡 給食なし	
	牛乳	牛乳								
	さばの香味焼き こんにやくの炒り煮 かきたま汁		さば 豚肉 豆腐・卵	にんじん さやいんげん にんじん・こまつな	にんにく・しょうが 根深ねぎ たまねぎ えのきだけ	砂糖 こんにやく・砂糖 でん粉	ごま油 油・ごま油	31.3g		
30 木	セルフメンチカツバーガー 二つ折り型パン	メンチカツとキャベツにソースをかけて、パンにはさんで食べよう!				パン		801Kcal		
	メンチカツ ゆでキャベツ		大豆・豚肉	トマト	たまねぎ キャベツ	パン粉・砂糖・小麦粉	油			
	牛乳 ツナチャウダー	牛乳		かつお・大豆 ベーコン	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	クリーム・油 バター		29.8g
31 金	麦ごはん					米・麦		884Kcal		
	牛乳	牛乳								
	きのこカレー フレンチサラダ かぼちゃのプリンタルト		鶏肉・ひよこ豆 大豆	にんじん にんじん	にんにく・しょうが エリンギ・たまねぎ しめじ・りんご キャベツ・きゅうり コーン	じゃがいも・小麦粉 砂糖	油 油	26.8g		


10月の旬の食材：さつまいも・さといも・くり・しいたけ・さんま・さけ・さば・いわし など

*都合により献立を変更する場合があります。

資源やエネルギーを大切に!
食品ロスをなくそう! クイズ



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいになるでしょう?



① 大さじ1ばい分 ② おにぎり1こ分 ③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵 ② 卵や牛乳など奥にお ③ 曲がったきゅうりなど ④ 賞味期限が切れてい ⑤ 食べられる量だけ
庫の中身をチェックする。 最新の商品を選ぶ。 不要な野菜を煮る。 たらすぐに捨てる。 調理する。

Q1 ② (日本の食品ロスの量は約472万トンで、1人1日あたり約103gの計算になる。)

Q2 ①③⑤ (②手前にある期限の近い商品を取ると良い。④賞味期限はおいしく食べられる期限)