



こんだて	食べ物の「もったいない」を減らそう！ 国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。 食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）^{※1}と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています^{※2}。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。 ※1：農林水産省（令和6年度）※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）		1(木)	牛乳 フルーツヨーグルト ささみチーズ焼き 麦ごはん 野菜カレー	2(金)	牛乳 スライスパン ポテトとブロッコリーサラダ ミートボールスパゲティ（麺・具）				
	こんだて	5(月)	牛乳 ひじきのごまじゃこ和え ちくわの磯辺焼き 麦ごはん 塩豚肉じゃが	6(火)	牛乳 かぼちゃナントウ 野菜のキムチ和え 五目焼きうどん	7(水)	牛乳 青リンゴゼリー アスパラソテー きなこ揚げパン ABCポトフ	8(木)	牛乳 茎わかめサラダ さばの塩麹やき 玄米ごはん 味噌けんちん汁	9(金)
こんだて	12(月)	スポーツの日	13(火)	牛乳 お芋大福 大根と鶏ささみのごま和え 豆腐のきのこあんかけ 秋の幸おこわ	14(水)	牛乳 コールスローサラダ ウインナーのベーコンまき（パンにはさんで食べよう） コッペパン 冬瓜のクリーム煮	15(木)	牛乳 欠食：屋部幼 大宮幼 クービイリチー 魚天ぷら 黒米ごはん シカムドウチ	16(金)	牛乳 黒糖蒸しケーキ ほうれんそうのスーナー 沖縄そば（麺） 肉野菜そば（汁）
	こんだて	19(月)	欠食：安和小・屋部幼 屋部小・中山分校 牛乳 冬瓜のさっぱり和え うじら豆腐 肉団子とわかめごはん 春雨スープ	20(火)	牛乳 梨 切干大根の中華和え 魚のみそマヨ焼き うっちゃん炊きこみご飯	21(水)	牛乳 マカロニコーンサラダ アーサの厚焼き卵 なかよしパン チキンストロガノフ	22(木)	牛乳 フルーツナタデココ 国産キャベツのメンチカツ 麦ごはん 冬瓜と豆腐のそぼろ煮	23(金)
こんだて	26(月)	欠食：安和小・大宮幼 大宮小 牛乳 デークニイリチー 焼きあじフライ ゆかりごはん もずくスープ	27(火)	牛乳 欠食：大宮幼・大宮小 ほうれん草のツナ和え 手作り肉まん 沖縄風焼きそば	28(水)	牛乳 スライスチーズ キャベツのマスタードサラダ ミートハンバーグのソースかけ バーガーパン 冬瓜のコンスープ	29(木)	牛乳 ネーブル 納豆味噌 ふーイリチー チムシンジー汁 あわごはん	30(金)	牛乳 スナックアーモンド 白菜とツナのおかか和え きびなごのごまからめ 豚肉とひじきの炊き込みご飯

日 / 曜 日	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
1 / 木	 麦ごはん			米 麦	
	野菜カレー	豚肉 白インゲン豆	なす 人参 玉葱 ビーマン りんご にんにく 生姜	じゃが芋 マーガリン	カレールー カレー粉 醤油 ウスター シママース 料理酒 フルーツチャツネ(りんご) 豚だし骨 マドラスカレー(リンゴ 小麦)
	ささみチーズ焼き	ささみチーズ焼き(乳 小麦 鶏肉 大豆)			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	もも缶 フルーツカクテル(もも) バイン缶		
2 / 金	ミートボールスパゲティ	つくね(小麦 鶏肉 大豆) 大豆	にんにく パセリ粉 玉葱 人参 トマト	スパ麺(小麦) 大豆油 三温糖	シママース ケチャップ ウスター
	ポテトとブロッコリーのサラダ	ツナ(大豆)	ブロッコリー 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 酢
	スライスパン		バイン缶		
5 / 月	 麦ごはん			米 麦	
	塩豚肉じゃが	豚肉	こんにやく 人参 玉葱 インゲン にんにく	じゃが芋	料理酒 醤油 オイスター みりん シママース こしょう 豚だし骨
	ちくわの磯辺焼き	ちくわ(大豆) 粉チーズ(乳) ヨーグルト(乳) 青のり粉 糸けずり		ノンエッグマヨ	
	ひじきのごまじゃこ和え	ツナ ひじき ちりめん	こんにやく 大根 人参 胡瓜	ごま 三温糖 ごま油	醤油 酢
6 / 火	 五目焼きうどん	豚肉 かまぼこ	にんにく 生姜 しいたけ 木くらげ キャベツ 人参 玉葱 ニラ	うどん(小麦) ごま油 三温糖	料理酒 醤油 オイスター シママース 豚だし骨
	かぼちゃナンツ	きな粉	かぼちゃ シークワサー果汁	タピオカ粉 グラニュー糖	シママース
	野菜のキムチ和え	しらす	白菜 胡瓜 もやし 人参	三温糖 ごま油	酢 醤油 シママース キムチの素(リンゴ イカ 大豆)
7 / 水	 きなこ揚げパン	きな粉 スキムミルク(乳)		コッペパン(小麦 乳 大豆) アーモンド 粉末黒糖 三温糖 揚げ油	
	ABCポトフ	豚肉	人参 玉葱 にんにく パセリ粉	マカロニ じゃが芋	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	アスパラソテー	ペーコン(豚肉 大豆)	アスパラ 赤ピーマン 人参 玉葱 コーン にんにく	大豆油	醤油 シママース こしょう
	青リンゴゼリー	青リンゴゼリー(りんご)			
8 / 木	 玄米ごはん			米 玄米	
	みそけんちん汁	豚肉 豆腐 みそ	大根 人参 ごぼう こんにやく ねぎ	じゃが芋	花かつお シママース
	さばの塩こうじ焼き	さば			料理酒 塩糖
	菰わかめサラダ	菰わかめ オーシャンキング	胡瓜 人参 大根 シークわさー果汁	三温糖	醤油 酢 シママース
9 / 金	 かやくごはん	鶏肉 油揚げ(大豆) 大豆	人参 ごぼう しいたけ こんにやく インゲン	米 麦 大豆油	醤油 シママース 料理酒 花かつお
	千草焼き	千草焼き(たまご) 小麦 乳 大豆 鶏肉)			
	小松菜の甘酢和え	油揚げ(大豆)	小松菜 人参 もやし こんにやく	グラニュー糖	酢 醤油
	くだもの		オレンジ		
13 / 火	 秋の幸おこわ	豚肉 油揚げ(大豆)	人参 ごぼう あお豆	米 もち米 おし麦 大豆油 さつまい	醤油 シママース みりん 花かつお 料理酒
	豆腐のきのあんかけ	豆腐 鶏ひき肉	しいたけ しめじ えのき 玉葱	三温糖 ごま油 かたくり粉	醤油 オイスター みりん
	大根と鶏ささみのごま和え	鶏ささみ	大根 胡瓜 人参	ごま 三温糖 ごま油	醤油
	お芋大福			お芋の大福(28品目なし)	
14 / 水	 コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
	冬瓜のクリーム煮	鶏肉 インゲン豆ペースト スキムミルク(乳)	冬瓜 玉葱 人参 パセリ	じゃが芋 大豆油	ホワイトルー(乳 小麦 大豆 牛・豚肉) シママース こしょう 豚だし骨
	ウインナーのペーコン巻き	ウインナー(豚肉) 無添加ペーコン(豚 大豆)			
	コールスローサラダ	チーズ(乳)	キャベツ 胡瓜 コーン	グラニュー糖 ノンエッグマヨ	酢 醤油
15 / 木	 黒米ごはん			米 黒米	
	シカドッチ	豚肉 かまぼこ	こんにやく 冬瓜 しいたけ ねぎ		醤油 シママース 豚だし骨 花かつお
	魚天ぷら	白身魚(バンガシウス) たまご		小麦粉 大豆油	シママース
	クープイリチー	昆布 豚肉 油揚げ(大豆)	人参 こんにやく インゲン	大豆油 三温糖	醤油 みりん シママース かつおだし汁 料理酒
16 / 金	 肉野菜そば(麺)			沖縄そば麺(小麦 大豆)	
	肉野菜そば(汁)	豚肉 かまぼこ	人参 もやし キャベツ ねぎ 生姜		料理酒 醤油 みりん シママース 花かつお 豚だし骨
	ほうれん草のスーナー	豆腐 ツナ みそ	ほうれん草 木くらげ 人参	三温糖 ごま ごま油	酢 醤油
	黒糖蒸しケーキ	黒糖蒸しケーキ(小麦 乳)			
19 / 月	 わかめごはん	わかめ		米 麦	
	肉団子と春雨のスープ	つくね(小麦 鶏肉 大豆)	白菜 人参 しいたけ	春雨 ごま油	醤油 シママース こしょう 豚だし骨
	うしら豆腐	たまご おから すり身 豆腐 アーサ ひじき	人参 あお豆 ウージンパウダー	揚げ油 かたくり粉	シママース こしょう 醤油
	冬瓜のさっぱり和え	ツナ(大豆)	冬瓜 人参 胡瓜 生姜	三温糖 ごま油	酢 醤油
20 / 火	 うっちんの炊き込みご飯	鶏肉 ちきあぎ 油揚げ(大豆) 大豆	しいたけ 人参 ねぎ	米 こめ油	カレー粉 うっちん粉 醤油 みりん シママース 豚だし骨 花かつお
	魚のみそマヨ焼き	白身魚(バンガシウス) みそ		ノンエッグマヨ	シママース 料理酒
	切干大根のごま和え	オーシャンキング	切干大根 白菜 人参 胡瓜	ごま 三温糖 ごま油	醤油 シママース 酢
	くだもの		なし		
21 / 水	 仲良しパン			なかよしパン(小麦 乳 大豆)	
	チキンストロガノフ	鶏肉 白花豆ペースト クリームチーズ(乳)	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム トマト パセリ	大豆油 かたくり粉	ハヤシルー(小麦 大豆 牛肉)ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスター シママース 豚だし骨
	アーサの厚焼きたまご	たまご アーサ オーシャンキング		麩(小麦) 大豆油	シママース 醤油
	マカロニコーンサラダ	ツナ(大豆)	胡瓜 キャベツ コーン	マカロニ ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 シママース
22 / 木	 麦ごはん			米 麦	
	冬瓜と豆腐のそぼろ煮	豚ひき肉 大豆 豆腐	しいたけ 冬瓜 人参 ねぎ 生姜	三温糖 大豆油 かたくり粉	醤油 オイスター みりん 花かつお シママース
	国産キャベツのメンチカツ	国産キャベツのメンチカツ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉) 揚げ油			
	フルーツナデコ		ナタデココ みかん缶 バイン缶 フルーツカクテル(もも)シークわさー果汁	砂糖	
23 / 金	 和風クリームスパゲティ(麺)			スパ麺(小麦) 大豆油	シママース
	和風クリームスパゲティ(具)	豚肉 スキムミルク(乳) 刻みのり みそ	しめじ キャベツ 玉葱 ねぎ にんにく	三温糖	シママース ホワイトルー(乳 小麦 大豆 牛・豚肉) 醤油 みりん 豚だし骨 料理酒
	大根と鶏ささみのごま和え	とりささみ	大根 胡瓜 人参 こんにやく	ごま 三温糖 ごま油	醤油
	青のりちりめん大豆	大豆 カエリ 青のり粉		三温糖	醤油
26 / 月	 ゆかりごはん			米 麦	ゆかり粉
	もずくスープ	豆腐 オーシャンキング もずく	玉葱 ねぎ		醤油 シママース 花かつお
	焼けるあじフライ	焼けるあじフライ(小麦)			
	デークニイリチー	豚肉 油揚げ(大豆)	大根 人参 ニラ	大豆油 三温糖	醤油 みりん シママース かつおだし汁
27 / 火	 沖縄風やきそば	豚肉 ちきあぎ いも	人参 キャベツ もやし にら 生姜 木くらげ	沖縄そば麺(小麦 大豆) 大豆油	シママース 醤油
	手作りカレーまん	豚ひき肉 牛乳 大豆 チーズ(乳)	玉葱	小麦粉 ミックス粉(小麦 乳) かたくり粉 三温糖	シママース カレー粉 ウスター ペーキングパウダー ドライカレー(乳 リンゴ 小麦 牛肉 豚肉)
	ほうれん草のツナ和え	ツナ(大豆)	ほうれん草 人参 もやし こんにやく	ノンエッグマヨ 三温糖	醤油 酢
28 / 水	 バーガーパン			バーガーパン(小麦 乳 大豆)	
	冬瓜のコンソメスープ	オーシャンキング	コーン 冬瓜 人参 玉葱	かたくり粉	醤油 シママース 豚だし骨 こしょう
	ミートハンバーグのソースかけ	ミートハンバーグ(大豆 鶏肉 豚肉) みそ	バイン缶	三温糖 かたくり粉	ケチャップ ウスター
	キャベツのマスタードサラダ	無添加ペーコン(豚肉 大豆)	キャベツ 人参 胡瓜	ノンエッグマヨ 三温糖	粒マスタード 酢 醤油 シママース カレー粉
29 / 木	 スライスチーズ	チーズ(乳)			
	あわごはん			米 もちきび	
	チムシンジー汁	豚肉 豚レバー みそ	人参 大根 長ネギ 生姜	じゃが芋	シママース 花かつお
	ふーイリチー	たまご ツナ(大豆)	キャベツ 人参 かしらな	大豆油 麩(小麦)	シママース 醤油 こしょう
30 / 金	 納豆味噌	納豆 みそ 糸けずり		三温糖 大豆油	みりん
	くだもの		オレンジ		
	豚肉とひじきの炊き込みご飯	豚肉 ひじき 油あげ(大豆)	しいたけ 人参 ねぎ	米 麦 大豆油	醤油 みりん シママース 料理酒 花かつお
	きびなごのごまがらめ	きびなご		かたくり粉 小麦粉 揚げ油 三温糖 はちみつ ごま	醤油 みりん
		白菜とツナのおかか和え	ツナ(大豆) 糸けずり	三温糖 ごま油	酢 醤油
		スナックアーモンド		アーモンド	

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目のみとなっています。
乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレシジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド・マカデミアナッツの表示をしています。
※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。
※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の二枚貝、しらす等の小魚類には、いか・えび・かきの稚魚が混入していることがあります。

《 よく使用する調味料のアレルギ―の一覧 》

①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ウイグ ③カクテル(大豆・りんご) ④ルー(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)⑥デミグラス(小麦・鶏肉)⑦マカ(乳・大豆) ⑧ハチ(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ナツメグ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)