

10

October



のこさず食べよう！

毎日食べるごはん、のこさず食べていますか？ ゆたかな国は食べ物があふれ、食べきれずに捨てられてしまう食品がたくさんあります。けれども、世界には十分にごはんを食べられず苦しんでいる人もいます。まだ食べられるのに捨てられる「食品ロス」。日本では毎日1人お茶わん1ばい分の量が捨てられています。食品をムダにしない、ごはんをのこさない、できることから始めてみましょう！



みやざき せんせい
宮崎 あきこ 先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄
誉指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week		1	2	3	4
		レーズン蒸しパン（小麦・乳）	ストロベリーゼリー	大学芋	コーン蒸しパン（小麦・乳）
2 Week	7	8	9	10	11
	米粉パンのラスク	メロンゼリー	ストロベリーマフィン（小麦）	ポテトフライ	ナポリタン（小麦）
3 Week	14	15	16	17	18
	体育の日	ミニアメリカンドッグ（小麦）	さつま芋クッキー（小麦）	鶏そぼろごはん	青りんごゼリー
4 Week	21	22	23	24	25
	カレーピラフ	即位礼正殿の儀	ほうれん草マフィン（小麦）	ピーチゼリー	さつま芋蒸しパン（小麦・乳）
5 Week	28	29	30	31	
	ぶどうゼリー	ダブルベリー蒸しパン（小麦・乳）	ソース焼きそば（小麦）	かぼちゃケーキ（小麦・乳）	

Welights

【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アボルテフードファクトリー

10月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
1日	火	レーズン蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼイNa、乳化剤、香料、着色料)、きび糖(原料糖)、牛乳、レーズン	小麦・乳
2日	水	ストロベリーゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
3日	木	大学芋	さつまいも、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
4日	金	コーン蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼイNa、乳化剤、香料、着色料)、きび糖(原料糖)、牛乳、コーン	小麦・乳
7日	月	米粉パンのラスク	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、きび砂糖	
8日	火	メロンゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素	
9日	水	ストロベリーマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、ストロベリーソース(ぶどう糖、いちご、砂糖、酸味料、増粘多糖類(りんご由来)、pH調整剤、乳酸カルシウム、香料、赤色102号)	小麦
10日	木	ポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、精製塩	
11日	金	ナポリタン	スパゲッティ、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	小麦
15日	火	ミニアメリカンドッグ	衣(小麦粉、砂糖、パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白、植物油脂、食塩)、魚肉すり身、植物油脂、ペースト状植物性たん白、でん粉、粉末状植物性たん白、食塩、砂糖、たまねぎエキス、香味食用油、香辛料、かつおエキス、醸造酢、酵母エキス、揚げ油(パーム油)、加工でん粉、ソルビトール、ベーキングパウダー、炭酸Ca、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(クチナシ、トマトリコピン)、香辛料抽出物、(原材料の一部に大豆を含む)	小麦
16日	水	さつま芋クッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖(原料糖)、さつま芋	小麦
17日	木	鶏そぼろごはん	精白米、鶏ひき肉、醤油、みりん、きび糖	
18日	金	青りんごゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
21日	月	カレーピラフ	精白米、人参、コーン、グリーンピース、カレールー(でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料)	
23日	水	ほうれん草マフィン	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、ほうれん草ピューレ(ほうれん草)	小麦
24日	木	ピーチゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
25日	金	さつま芋蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼイNa、乳化剤、香料、着色料)、きび糖(原料糖)、牛乳、さつま芋	小麦・乳
28日	月	ぶどうゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、ブドウ果皮色素	
29日	火	ダブルベリー蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼイNa、乳化剤、香料、着色料)、きび糖(原料糖)、牛乳、ストロベリーソース(ぶどう糖、いちご、砂糖、酸味料、増粘多糖類(りんご由来)、pH調整剤、乳酸カルシウム、香料、赤色102号)、ブルーベリーソース(ぶどう糖、砂糖、ブルーベリー、酸味料、増粘多糖類(りんご由来)、pH調整剤、香料、乳酸カルシウム、クチナシ色素)	小麦・乳
30日	水	ソース焼きそば	中華蒸し麺(小麦粉、植物油、食塩、かんすい、乳化剤、カラメル色素、クチナシ色素、(原材料の一部に大豆を含む))、キャベツ、人参、青のり、ソース(砂糖、ぶどう糖果糖液糖、食塩、醸造酢、野菜類(玉ねぎ、人参)、九進症、たん白加水分解物質、増粘剤(加工でんぷん)、酸味料、カラメル色素、調味料(アミノ酸など)甘味料(サッカリンNa))	小麦
31日	木	かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油脂、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼイNa、乳化剤、香料、着色料)、きび糖(原料糖)、牛乳、かぼちゃ	小麦・乳

10月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 はれがーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
1日	火	昼	ごはん ポークハヤシ風 大根とツナの煮物 かぼちゃサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、ハヤシルー、マヨネーズ	玉ねぎ、大根、人参、かぼちゃ、パプリカ、カリフラワー		459
		夕	ごはん 赤魚の漬焼き 白菜と大豆の炒め物 キャロットサラダ	赤魚、大豆	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	白菜、パプリカ、人参、きゅうり、コーン		448
2日	水	昼	ごはん ますの照焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 コールスローサラダ	ます、豚肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン		447
		夕	ごはん 厚揚げの中華煮 ごぼうとツナのしぐれ煮風 コーンサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	白菜、人参、ごぼう、コーン、ズッキーニ、パプリカ		449
3日	木	昼	ごはん たらのおニオンソースがけ 白菜と彩り豆の炒め物 カリフラワーサラダ	たら、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、カリフラワー、コーン、きゅうり		465
		夕	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 里芋と高野豆腐の煮物 トマトサラダ	鶏肉、高野豆腐	精白米、里芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、しょうが、人参、トマト、きゅうり、コーン		459
4日	金	昼	ごはん 鶏肉の味噌焼き キャベツと油揚げの炒め物 さつま芋サラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ		447
		夕	ごはん さわらの照焼き ほうれん草と彩り豆の炒め物 コールスローサラダ	さわら、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン		457
7日	月	昼	ごはん 豚肉のおろし煮 小松菜と大豆の炒め物 じゃが芋の煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、大豆	精白米、じゃが芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、大根、小松菜、もやし、人参、カリフラワー、コーン、きゅうり		439
		夕	ごはん ますのみりん焼き ごぼうと高野豆腐の煮物 わかめサラダ	ます、高野豆腐	精白米、砂糖、和風ドレッシング	ごぼう、人参、わかめ、ズッキーニ、パプリカ		457
8日	火	昼	ごはん さわらの漬焼き 白菜の豚肉の炒め物 ごぼうサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、マヨネーズ	白菜、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		443
		夕	ごはん 鶏肉のネギ味噌焼き 青梗菜と彩り豆の炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	長ネギ、青梗菜、もやし、キャベツ、人参、きゅうり		442
9日	水	昼	ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 大根と油揚げのきんぴら風 かぼちゃサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、コーンクリームシチューの素、サウザンドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ		448
		夕	ごはん たらのお焼き キャベツと豚肉の炒め物 きゅうりサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、カリフラワー、コーン		447
10日	木	昼	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜とツナの中華炒め ひじきサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	長ネギ、青梗菜、もやし、ひじき、コーン、カリフラワー		442
		夕	ごはん 豚肉のバジル風味焼き 大根と大豆の煮物 さつま芋サラダ	豚肉、大豆	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、バジル、大根、人参、パプリカ、ズッキーニ		465
11日	金	昼	ごはん 赤魚の味噌マヨ焼き 白菜と彩り豆のコンソメ煮 コーンサラダ	赤魚、ミックスビーンズ、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	白菜、人参、コーン、きゅうり、カリフラワー		447
		夕	ごはん 豆腐のチャンプル かぼちゃのそぼろ煮 ポパイサラダ	豆腐、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	もやし、人参、かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ		443
15日	火	昼	ごはん 厚揚げの中華煮 小松菜と豚肉の炒め物 わかめサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、コーン、小松菜、玉ねぎ、わかめ、パプリカ、ズッキーニ		457
		夕	ごはん 豚肉のクリーム煮 大根と大豆の炒め物 かぼちゃサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、シチューの素、マヨネーズ	玉ねぎ、大根、人参、かぼちゃ、パプリカ、コーン		450
16日	水	昼	ごはん ますの漬焼き キャベツのそぼろ炒め さつま芋サラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		446
		夕	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草とツナの炒め物 コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、コーン、きゅうり、カリフラワー		442
17日	木	昼	ごはん 豚肉のカレー風味煮 白菜とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、白菜、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		448
		夕	ごはん 赤魚のトマトソースがけ ごぼうと鶏肉の煮物 コールスローサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、トマト、ごぼう、人参、キャベツ、きゅうり、コーン		459

10月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 はちがーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
18日	金	昼	ごはん 酢鶏風 青梗菜と豆腐の炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、片栗粉、油、マヨネーズ	玉ねぎ、パプリカ、青梗菜、もやし、ごぼう、人参、コーン		449
		夕	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ツナじゃが ひじきサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉、和風ドレッシング	玉ねぎ、人参、ひじき、カリフラワー、きゅうり		447
21日	月	昼	ごはん さわらの塩焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 ポテトサラダ	さわら、豚肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ		447
		夕	ごはん 豚肉の中華炒め 白菜と高野豆腐の炒り煮 ごぼうサラダ	豚肉、高野豆腐	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	もやし、パプリカ、白菜、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		443
23日	水	昼	ごはん 鶏肉の照焼き 厚揚げのおろし煮 コールスローサラダ	鶏肉、厚揚げ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	大根、キャベツ、人参、コーン		442
		夕	ごはん ますの照焼き 麻婆大根 ひじきサラダ	ます、鶏ひき肉、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	長ネギ、大根、ひじき、パプリカ、ズッキーニ		451
24日	木	昼	ごはん たら味噌焼き 小松菜と豆腐の炒め物 キャロットサラダ	たら、豆腐、味噌	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	小松菜、玉ねぎ、人参、コーン、カリフラワー		457
		夕	ごはん 豚肉の甘辛煮 キャベツと油揚げの炒め物 さつまいもサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、さつまいも、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、人参、きゅうり		439
25日	金	昼	ごはん ひき肉カレー風味煮 白菜と大豆の炒め物 ポパイサラダ	鶏ひき肉、大豆	精白米、油、砂糖、カレールー、和風ドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、白菜、人参、ほうれん草、カリフラワー、コーン		457
		夕	ごはん 赤魚のバジル風味焼き もやしと豚肉の炒め物 大根サラダ	赤魚、豚肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	バジル、もやし、人参、大根、きゅうり、コーン		439
28日	月	昼	ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツと彩り豆の炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、トマト、キャベツ、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		465
		夕	ごはん たら味噌焼き 白菜と油揚げの炒め物 コーンサラダ	たら、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		442
29日	火	昼	ごはん ますのマヨ焼き 小松菜と鶏肉の炒め物 オニオンサラダ	ます、鶏肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、和風ドレッシング	小松菜、もやし、玉ねぎ、コーン、きゅうり		451
		夕	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 青梗菜とツナの炒め物 ポテトサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	長ネギ、青梗菜、人参、パプリカ、ズッキーニ		457
30日	水	昼	ごはん 赤魚のコンソメ煮 じゃが芋のそぼろ炒め コーンサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、イタリアンドレッシング	パプリカ、コーン、人参、カリフラワー		439
		夕	ごはん ボークチャップ ごぼうの豆腐そぼろあんかけ キャロットサラダ	豚肉、豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、ケチャップ、フレンチドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、カリフラワー、コーン		439
31日	木	昼	ごはん 鶏肉のかぼちゃクリーム煮 カリフラワーとツナの炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、人参、キャベツ、きゅうり、コーン		457
		夕	ごはん かぼちゃのひき肉カレー風味煮 ほうれん草とツナの炒め物 わかめサラダ	鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、カレールー、和風ドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、もやし、わかめ、パプリカ、ズッキーニ		439

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルギーについて... 醤油に含まれる（小麦）の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。