

	月	火	水	木	金	土
昼食		1 ごはん 炒り豆腐 酢の物 果物 牛乳 スイートポテト	2 ピピンパ 中華風スープ 果物	3 きのこごはん レモン酢和え 厚揚げのみそ汁	4 ごはん 魚とさつま芋の甘酢あん チンゲン菜のスープ	5 みそラーメン 即席漬け
3時			牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ラスク	牛乳 豆乳杏仁	菓子
昼食	7 ごはん 飛鳥汁 ちくわの磯辺揚げ にしき和え	8 ごはん 厚揚げのカレー煮 中華和え 果物	9 岡山ずし 麩のすまし汁 果物	10 梅じゃこごはん 根菜のみそドレッシング和え 玉ねぎのみそ汁	11 ごはん 魚の照り焼き 付け合せ 沢煮わん	12 和風スパゲティ スティック野菜
3時	牛乳 ピザトースト	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 フルーツボンチ	牛乳 ふかし芋	牛乳 グレープゼリー	菓子
昼食	14 スポーツの日	15 鶏ごぼうピラフ ひじき入りサラダ 白菜スープ	16 パン チリコンカン ビーフンサラダ 果物	17 ごはん 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 さつま芋のみそ汁	18 ごはん ハンバーグきのこソース 付け合せ 豆乳スープ	19 肉うどん ごま酢和え
3時		牛乳 ツナサンド	牛乳 きんぴらおにぎり	牛乳 学生お楽しみおやつ	牛乳 ポテトもち	菓子
昼食	21 パン 豆入りハッシュドビーフ 大根サラダ 果物	22 ごはん きのこ入りマーボー豆腐 ナムル	23 かぼちゃとれんこんのドライカレー ハムサラダ 果物	24 ごはん 魚の煮つけ 付け合せ 里芋のみそ汁	25 ごはん 若鶏の竜田揚げ 付け合せ えのきたけのすまし汁	26 きのこミートスパゲティ キャベツのマリネ
3時	牛乳 じゃこのりおにぎり	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 まきばのホットケーキ	牛乳 ごまトースト	牛乳 柿のパウンドケーキ	菓子
昼食	28 ハロウィン 子キンライス かぼちゃのミルクスープ 紫キャベツのサラダ 一口ゼリー	29 ごはん 根菜のごまみそ煮 おひたし 果物	30 ごはん 高野豆腐の卵とじ もやしのおかか和え 果物	31 ごはん 魚の塩焼き 煮ころがし 油揚げのみそ汁	<div data-bbox="1500 1069 2128 1292"> <p><b>食べ物を残さず 食べよう!</b></p> <p>食品ロスを国民一人当たり換算すると、毎日”お茶碗約1杯分(約124g)の食べもの”が捨てられている計算になります。</p>  </div>	
3時	牛乳 ハロウィンクッキー	牛乳 お好み焼き	牛乳 芋ようかん	牛乳 マカロニあべかわ		
昼食	\ 家庭でできる / SDGsとは...  SDGsは世界中の国が共通して解決しなければいけない課題を17の目標で示しており、「食」が関わる項目も多く含まれています。私たちがだけでなく、子供や孫の世代以降も安心して地球に住み続けていけるために取り組むべき目標が詰まっています。ご家庭でも少しの工夫で簡単に取り組める目標があるので、まずは出来ることから始めてみましょう。		地産地消を楽しもう♪ 地元の新鮮な食材を購入することで、輸送距離が短縮され、環境負荷の低減などにつながります。 		食は健康づくりの基本です♪ 1日に必要な野菜は350g 野菜たっぷりカラフルな食事を目指しましょう! 	
3時			予定平均栄養量(1食あたり)(3歳以上、主食込み) エネルギー571Kcal たんぱく質25.3g 脂質13.8g カルシウム353mg 鉄2.8mg 食塩2.3g			