

2025年



献立表



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	御飯 高野豆腐の卵とじ ごまみそ和え バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎栗蒸しパン	鶏ひき肉、高野豆腐、卵、焼き竹輪、牛乳、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、りょくとうもやし、はくさい、ほうれんそう、バナナ	うるち米、じゃがいも、上白糖、いりごま、薄力粉、日本ぐり、サラダ油	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、米みそ、麦茶、ベーキングパウダー
2 木	御飯 おろしからあげ 付け合せ 春雨スープ	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎ポテトもち	鶏もも肉、牛乳、粉チーズ	だいこんおろし、葉ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ぶなしめじ、りんご、パセリ	うるち米、上白糖、はるさめ、じゃがいも、サラダ油、かたくり粉	食塩、こしょう、おろししょうが、合成清酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、中華だし、麦茶
3 金	御飯 鮭とさつま芋の甘酢あん わかめスープ オレンジ	○牛乳 ○せんべい ◎お茶 ◎あんこパイ	さけ、絹ごし豆腐、牛乳、こしあん	にんじん、たまねぎ、しいたけ、青ピーマン、生わかめ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、さつまいも、サラダ油、上白糖、有塩バター、グラニュー糖	トマトケチャップ、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、中華だし、こしょう、甘辛せんべい、パイ皮
4 土	鶏肉の和風スパゲッティ キャベツのマリネ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	鶏もも肉、牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、こまつな、焼きのり、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、レーズン	スパゲッティ、サラダ油、上白糖	こいくちしょうゆ、食塩、みりん風調味料、穀物酢、こしょう、甘辛せんべい、ドーナッツ
6 月	御飯 ポトフ ビーンズサラダ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎みたらし団子	ウインナーソーセージ、鶏もも肉、大豆、牛乳、絹ごし豆腐	にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、たまねぎ、グリーンピース、スイートコーン、チンゲンサイ、きゅうり、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖、白玉粉、かたくり粉	コンソメ、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、こしょう、麦茶
7 火	豚寿司 麩のすまし汁 バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎ごまトースト	豚かたロース、牛乳、スキムミルク	大葉、にんじん、たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、いりごま、釜焼きふ、食パン、マーガリン	穀物酢、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、甘辛せんべい
8 水	御飯 きのこ入りマーボー豆腐 パンサンスー	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎アップルドーナツ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	にんにく、ぶなしめじ、エリンギ、干しいたけ、たまねぎ、にら、きゅうり、にんじん、きくらげ、りんご	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油、ごま、薄力粉	おろししょうが、米みそ、こいくちしょうゆ、穀物酢、ベーキングパウダー
9 木	御飯 魚の照り焼き 酢の物 大根のみそ汁	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎芋ようかん	さわら、厚揚げ、牛乳、ゼラチン	キャベツ、にんじん、こまつな、スイートコーン、葉ねぎ、だいこん、しいたけ、りんご、粉寒天	うるち米、上白糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、食塩、煮干しだし、米みそ、麦茶、水
10 金	ロールパン かぼちゃグラタン 白菜スープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎きんぴらおにぎり	鶏もも肉、牛乳、粉チーズ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、ぶなしめじ、はくさい、パセリ、バナナ、ごぼう	ロールパン、有塩バター、マカロニ、パン粉、うるち米、サラダ油、いりごま	ホワイトソース、食塩、こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、麦茶、みりん風調味料
11 土	肉うどん はりはり和え	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎プリン ◎せんべい	かつお節、牛かた肉、蒸しかまぼこ、しらす干し、牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、切干しだいこん、きゅうり	干しうどん、上白糖	こいくちしょうゆ、料理酒、みりん風調味料、穀物酢、甘辛せんべい、カスタードプリン
14 火	鶏ごぼうピラフ ひじき入りサラダ レタススープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ラスク	鶏もも肉、ツナ缶、ロースハム、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、ごぼう、ミックスベジタブル、きゅうり、にんじん、干しひじき、だいこん、しいたけ、レタス、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、食パン、マーガリン、グラニュー糖	コンソメ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、料理酒、食塩、こしょう、穀物酢
15 水	御飯 豆腐とツナの卵焼き ごま和え 沢煮わん	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎スイートポテト	絹ごし豆腐、ツナ缶、卵、豚かたロース、牛乳、スキムミルク、生クリーム	ミックスベジタブル、りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、たけのこ、葉ねぎ、りんご	うるち米、サラダ油、上白糖、ごま、さつまいも、有塩バター	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、煮干しだし
16 木	御飯 魚の香味焼き レモン酢和え かぼちゃのみそ汁	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎レーズンクッキー	さけ、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、卵	葉ねぎ、こまつな、にんじん、レモン、きゅうり、りょくとうもやし、刻み昆布、たまねぎ、ぶなしめじ、かぼちゃ、レーズン	うるち米、いりごま、上白糖、薄力粉、有塩バター	こいくちしょうゆ、おろししょうが、みりん風調味料、合成清酒、穀物酢、食塩、煮干しだし、米みそ
17 金	みそラーメン 大根サラダ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎抹茶スコーン	焼き豚、蒸しかまぼこ、ロースハム、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、コーン缶、キャベツ、きくらげ、葉ねぎ、だいこん、こまつな、バナナ、ネーブルオレンジ	中華めん、上白糖、サラダ油、ホットケーキミックス、マーガリン	中華だし、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、食塩、抹茶、ミルクチョコレート

18 土	五目うどん 宝島寺漬け	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎青のりお麩ラスク	鶏もも肉、牛乳	にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、はくさい、ごぼう、切干しだいこん、れんこん、あおのり	うどん、ごま油、いりごま、上白糖、釜焼きふ、有塩バター	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、穀物酢、甘辛せんべい、コンソメ
20 月	きのご御飯 白菜のおかか和え 豚汁	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎フルーツポンチ	鶏もも肉、油揚げ、かつお節、豚もも肉、牛乳、スキムミルク	にんじん、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、葉ねぎ、はくさい、ほうれんそう、ごぼう、たまねぎ、りんご、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、上白糖、板こんにやく	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、料理酒、米みそ
21 火	食パン 豆入りハッシュドビーフ パプリカのサラダ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎じゃこのりおにぎり	牛かた肉、大豆、ツナ缶、牛乳、しらす	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、バナナ、ネーブルオレンジ、あおのり	食パン、サラダ油、じゃがいも、上白糖、うるち米、いりごま	おろしにんにく、トマトケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶
22 水	御飯 厚揚げのカレー煮 ナムル	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎ふかし芋	豚ばら肉、厚揚げ、焼き竹輪、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りよくとうもやし、きくらげ、チンゲンサイ	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま、さつまいも	カレー粉、おろしにんにく、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩、穀物酢、甘辛せんべい
23 木	御飯 魚の煮付け れんこんきんぴら 油揚げのみそ汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ピザトースト	かれい、油揚げ、牛乳、スキムミルク、ピザ用チーズ	れんこん、にんじん、ごぼう、青ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、板こんにやく、サラダ油、ごま、食パン	おろししょうが、料理酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、煮干しだし、米みそ、トマトケチャップ
24 金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 付け合せ マカロニスープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎まきばのホットケーキ	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、卵	オレンジマーマレード、キャベツ、スイートコーン、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ぶなしめじ、ほうれんそう、いちごジャム	うるち米、サラダ油、マカロニ、薄力粉、マーガリン、上白糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、コンソメ、食塩、こしょう、ベーキングパウダー
25 土	きのごミートスパゲッティ スティック野菜	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎揚げぎょうざ	鶏ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、グリーンピース、きゅうり、にんじん、レモン、だいこん	スパゲッティ、サラダ油、有塩バター、上白糖	おろししょうが、おろしにんにく、ハヤシルウ、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、マヨネーズ、甘辛せんべい、ぎょうざ
27 月	御飯 大豆と野菜のかき揚げ ゆでキャベツ えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎おかず蒸しパン	大豆水煮缶、くるまえび、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、ウインナーソーセージ、ピザ用チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、バナナ、ほうれんそう	うるち米、薄力粉、かたくり粉、揚げ油、さつまいも、サラダ油、上白糖	並塩、水、こいくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー
28 火	御飯 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ なめこのみそ汁	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎ツナサンド	かれい、粉チーズ、油揚げ、牛乳、スキムミルク、ツナ缶	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なめこ、葉ねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり	うるち米、天ぷら粉、サラダ油、食パン	食塩、こしょう、煮干しだし、米みそ、マヨネーズ
29 水	御飯 根菜のごまみそ煮 にしき和え バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎柿のパウンドケーキ	豚ばら肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク、卵	れんこん、にんじん、だいこん、葉ねぎ、りよくとうもやし、きゅうり、バナナ、ネーブルオレンジ、柿	うるち米、サラダ油、さといも、こんにやく、上白糖、いりごま、薄力粉、マーガリン	料理酒、みりん風調味料、米みそ、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー
30 木	もずく丼 おかか和え オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎グレープゼリー ◎せんべい	豚ひき肉、削り節、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	もずく、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ、コーン缶、りよくとうもやし、ほうれんそう、キャベツ、ネーブルオレンジ、バナナ、粉寒天、ぶどうジュース	うるち米、上白糖	おろししょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、甘辛せんべい
31 金	御飯 ハロウィンハンバーグ 粉ふき芋 コーンスープ	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎おばけパン	絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ピザ用チーズ、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、ぶなしめじ、パセリ、にんじん、スイートコーン、キャベツ、葉ねぎ	うるち米、パン粉、サラダ油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、ロールパン、薄力粉、マーガリン	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、コンソメ、甘辛せんべい、ミルクチョコレート

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です🌻

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、平成29年度に **年間612万トン**（推計）発生しています。これは、国民1人当たりに換算すると、 **毎日ご飯茶碗1杯分**（約132g）を捨てている計算です。

また、家計における食費の割合は約4分の1を占めています。日本の大切な文化である「もったいない」のころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでいきましょう😊！！

🌈家庭でできる食品ロス削減の取り組み🌈

1 余計な買い物をしない！

買い物前に冷蔵庫をチェックして、安いからといって買いすぎないように注意しましょう。



2 作りすぎない！

体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう。
作りすぎたときは、冷凍するなど工夫しましょう。



3 食べ残さない！

作った料理は早めにおいしく食べきりましょう。
食べきれなかった場合は他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。



4 賞味期限と消費期限の違いを理解しよう！

「消費期限」は、過ぎたら食べない方がよい期限、「賞味期限」はおいしく食べることができ
る期限のこと。「賞味期限」は、過ぎててもすぐ
に廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断
することも切です。



5 てまえどりを実践しよう！

「てまえどり」とは、すぐに食べる食品を購入
するときに、賞味期限が近い商品を積極的に選
ぶこと。「てまえどり」をすることで期限切れ
で廃棄される食品を減らす効果が期待できます。

