

Table with 5 columns for days 2(月) through 6(金). Each column lists menu items like '牛乳', 'ごはん', and '揚げ物' with their respective ingredients and quantities. Includes illustrations of a spoon and a character.

(栄養価) 715 249 179 (栄養価) 726 302 216 (栄養価) 744 229 23.1 (栄養価) 833 34.0 30.9 (栄養価) 781 26.2 25.6

Table with 5 columns for days 9(月) through 13(金). Day 9 is 'スポーツの日'. Menu items include '鶏肉の照り焼き', '五目炒め', 'セルフチキンライス', and '豚肉のねぎ塩丼'. Includes illustrations of sports equipment and a character.

(栄養価) 773 31.2 23.1 (栄養価) 855 36.6 24.7 (栄養価) 548 22.7 6.9 (栄養価) 836 33.3 28.5

Table with 5 columns for days 16(月) through 20(金). Menu items include 'カレーライス', '豚肉のしょうが炒め', 'タッカルビ', '菜めし', '油淋鶏', and '和風ハンバーグ'. Includes illustrations of a spoon and a character.

(栄養価) 756 23.7 23.3 (栄養価) 664 31.2 18.5 (栄養価) 817 34.3 30.3 (栄養価) 817 30.1 29.4 (栄養価) 707 29.4 20.9

Table with 5 columns for days 23(月) through 27(金). Menu items include '肉じゃが', 'ほうれん草のサラダ', 'チンジャオロース', 'さばのねぎだれ', '豚キムチ', '大根サラダ', '鶏肉のから揚げ', and 'ポテトサラダ'. Includes illustrations of a spoon and a character.

(栄養価) 771 33.3 21.9 (栄養価) 888 33.1 34.9 (栄養価) 816 33.2 26.2 (栄養価) 879 37.4 36.0 (栄養価) 713 37.3 16.1

Table with 5 columns for days 30(月) through 31(火). Menu items include '豆腐チゲ', 'チャーハン', 'アジミルク', 'ごはん', and '野菜ソテー'. Includes illustrations of a spoon and a character.

(栄養価) 811 26.5 26.3 (栄養価) 800 24.1 21.4

新献立の紹介 16日(月) 梅ドレサラダ 24日(火) さばのねぎだれ. 10月は「食品ロス削減月間」. 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。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、まだ、食べることができる食品を捨てています。1人1日あたり約114g(お茶碗約1杯分)、年間約42kg捨てていることになりました。これはとてももったいないことです。食品ロスを少しでも減らすために一人ひとりができることにとりこみましょう。