日	曜日	こんだて		（あか） おもに体をつくる もとになる食品	（きいろ） おもにエネルギーの もとになる食品	（みどり） おもに体の調子を整える もとになる食品	調味料
26	金		ナン		ナン（小麦・大豆）		
			ごはん ※中学校のみ		こめ		
			ドライカレー	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 黄いんげん豆 緑いんげん豆,だいず,ぶたにく	でんぷん	たまねぎ,にんじん,ナス,パパイア,ピーマン,トマト缶,にんにく	カレールウ,カレー粉,デミグラスソース,ウスターソース
			南瓜ポテトサラダ	ハム（豚・大豆）	じゃが芋,ノンエッグマヨネーズ（大豆）,さとう	かぼちゃ,きゅうり,コーン	こしょう,酢
			くだもの			くだもの	
29	月	 トーカチお祝い献立	黒紫米ごはん		こめ,こくしまい,もちこめ,コーラルパイオPW		
			中身汁	ぶた中身,ぶたにく		こんにゃく,しいたけ,しょうが	かつおぶし,ガラ骨,醤油,塩
			赤かまぼこ	赤かまぼこ			
			★ピーナッツ和え	★イカ,みそ	★ピーナツバター,さとう	もやし,きゅうり	酢
			タロ芋のから揚げ		タロ芋,あぶら,さとう		醤油,みりん
30	火		★コッペパン 【代替食なし】		★コッペパン（小麦・乳・大豆）		
			焼きそば （セルフサンド）	ぶたにく	中華麺（小麦・大豆）,あぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,きりぼしだいこん	糸けずり,焼きそばのたれ（りんご）,ウスターソース,ケチャップ,醤油,こしょう,青のり粉
			具だくさんみそ汁	とりにく,みそ	じゃが芋	パパイア,かぼちゃ,にんじん,エリンギ,ほうれん草	かつおぶし
			くだもの			バナナ	

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。