



# 10月

# 給食献立予定表

今月の給食目標  
食事のあいさつをきちんとしよう!



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ 体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
1 (金)	むぎいりごはん	664	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのおかか	29.2	いわしおかか		
	なまあげのからみいため	23.3	ぶたにく なまあげ	えのき にんじん しょうが ねぎ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら
	いそべあえ		のり	ほうれんそう キャベツ	
4 (月)	むぎいりごはん	609	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	やきざかな(さけ)	30	さけ		
	アーモンドあえ	15.4		ほうれんそう キャベツ にんじん	アーモンド さとう
	ぶたにくと切り大根のいためもの		ぶたにく	にんじん きりほしだいこん ニンニク いんげん	さとう あぶら ごま
5 (火)	あげパン(きなこ)	672	きなこ	ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら
	プレーンオムレツ	24.1	オムレツ		
	ミニトマト	28.9		ミニトマト	
	はくさいとあさりのスープ		あさり	はくさい ねぎ にんじん ごまつな しいたけ	
6 (水)	むぎいりごはん	659	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さばのみそに	25	さば みそ		
	ごまあえ	22.1		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごま さとう
	よしのじる		とりにく	にんじん だいこん ごまつな	さといも かたくりこ
7 (木)	むぎいりごはん	687	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	はっぼうさい(はくさい)	24.9	ぶたにく うずらのたまご いか えび	しょうが はくさい たまねぎ だけのこ にんじん しいたけ グリンピース	かたくりこ あぶら
	エスニックスープ	14.3	ほたて	レタス にんじん ニンニク	はるさめ ごまあぶら
	はちみつレモンゼリー				はちみつレモンゼリー
8 (金)	★おにぎりの日	649	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにくのからあげ	33.8	とりにく	しょうが	かたくりこ あぶら
	からしあえ	18.7		ほうれんそう にんじん キャベツ	
	まるやかみそじる		とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう ごまつな ねぎ	こんにゃく
14 (木)	むぎいりごはん	680	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハッシュドポーク	24.5	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	マーガリン こむぎこ
	ゆでやさ	22.2		キャベツ ごまつな にんじん コーン	
15 (金)	むぎいりごはん	600	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのピリカラどん	22.8	いわし	きゅうり だいこん しょうが	かたくりこ あぶら さとう
	のっぺいじる	17.4	ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく さといも
18 (月)	くりおこわ	664	ぎゅうにゅう	くり	もちこめ こめ
	いかフライ	29.5	いか		パンこ こむぎこ あぶら
	おひたし	17.7		ごまつな キャベツ にんじん	ごま
	★十三夜 メニュー		たまご とうふ みそ	かんぴょう ねぎ にんじん ほうれんそう	

## 10月18日は「十三夜」です！みなさん「十三夜」って知っていますか？

「十五夜」は聞いたことがある人も多いと思います。給食でも9月の行事食として出ましたよね！実はそんな「十五夜」の他にも「十三夜」という、日本独特の風習があるのですが聞いたことはあるでしょうか？

「十五夜」は中国から伝わってきた風習なのに対して、「十三夜」は日本で始まった風習ですが、じつは両方ともお月見のことで。

お月見はきれいな月をみて楽しむということ以外に、「感謝祭」としての意味があります。

秋に無事にお米や作物が収穫できたことへの感謝の気持ちと、来年も豊作になるようにとの祈りを月の神様に捧げる行事なのです。

十五夜と十三夜の2つを合わせて「二夜の月」とよびます。どちらか一方の月しか見ないことを「片見月」といいます。

「十五夜の月を見たら、十三夜の月も見ないと縁起がよくない」ともいい、昔は十五夜と十三夜を同じ庭で見る風習があった

そうです。今年はみなさんもぜひ、10月18日の夜にお月様を見てみてくださいね！





# 給食献立予定表

今月の給食目標

食事のあいさつをきちんとしよう！



日付	こんだてめい	加り(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ 体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
19 (火)	パン(りんごジャム) ぎゅうにゅう	682	ぎゅうにゅう		パン りんごジャム
	いかとさつまいものあげに	22.5	いか	にんじん パセリ	かたくりこ さつまいも さとう あぶら
	ゆでやさい	20.2		ほうれんそう キャベツ にんじん	
	アセロラゼリー				アセロラゼリー
20 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	637	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハンバーグ(わふうきのソース)	25.6	ハンバーグ	だいこん しめじ えのき まいたけ	さとう
	みそしる	19.1	あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう	
	りんご			りんご	
21 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	690	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにく 鶏肉とカシューナッツのいため物	24.8	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ しょうが	かたくりこ あぶら カシューナッツ
	★おはなし給食 はるさめちゅうかスープ	25.9	ハム	にんじん たけのこ きくらげ こまつな	はるさめ ごまあぶら
	ふりかけ(さけばっば)		さけばっば		
22 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	667	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	★おはなし給食 あげぎょうざ	26.6			ぎょうざ あぶら
	ナムル	21.2		こまつな キャベツ もやし にんじん	ごま ごまあぶら
	マーボーどうふ		とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら しいたけ しょうが	さとう あぶら
25 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	710	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ポークカレー	21.6	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース ニンニク	じゃがいも あぶら
	こんにゃくサラダ	20.1	かいそう	キャベツ コーン	こんにゃく
	けんさんヨーグルト		ヨーグルト		
26 (火)	★おはなし給食 こめこパン(チョコ) ぎゅうにゅう	587	ぎゅうにゅう		こめこパン チョコジャム
	スパゲティナポリタン	23.9	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム	スパゲティ あぶら
	ゆでやさい	23.3		キャベツ にんじん こまつな	
27 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	625	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ごもくあつやきたまご	23.2	あつやきたまご		
	ぶたにくとあげなすのいためもの	19.7	ぶたにく みそ	なす たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン	さとう あぶら
	ごまあえ			こまつな キャベツ もやし にんじん	さとう ごま
28 (木)	★おはなし給食 むぎいりごはん ぎゅうにゅう	692	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハムカツ ボイルキャベツ	23.3	ハムカツ	キャベツ	パンこ こむぎこ あぶら
	ひじきとだいずのいりに	23	ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	にんじん	こんにゃく さとう あぶら
29 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	636	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみざかなチーズフライ	24.8	メルルーサ たまご チーズ		パンこ こむぎこ あぶら
	おひたし	16.3		こまつな はくさい	
	さといものちゅうかに		ぶたにく	にんじん しょうが ニンニク	さといも こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら

給食実施回数 18回【米飯回数 14回 / パン回数 2回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数 1回】

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。

★10月18日(月)から29日(金)までは読書週間です！

給食でも本にちなんだメニューが出てきます。本と一緒に楽しんでくださいね！

- 10/21(木) 鶏肉とカシューナッツのいため物 ⇒ 『たべてあげる』
- 10/22(金) あげぎょうざ ⇒ 『おぶぎょうざさま』
- 10/26(火) チョコジャム ⇒ 『チョコレートがおいしいわけ』
- 10/28(木) ボイルキャベツ ⇒ 『キャベツくん』

