



給食献立予定表



こん げつ の きゅう しょく もく ひょう

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 ちょうし 体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
3 (月)	むぎいりごはん	668	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さけのマリネ	29.1	さけ	レモン たまねぎ	あぶら さとう かたくりこ
	いそべあえ	18.8	のり	こまつな キャベツ	
	ぶたにくときりほしだいこんのいためもの		ぶたにく	きりほしだいこん いんげん にんじん にんにく	あぶら さとう ごま
4 (火)	ぶどうばん	712	ぎゅうにゅう		ぶどうパン
	とりにくのケチャップあえ	23.2	とりにく		あぶら かたくりこ ケチャップ
	ゆでやさい	28.6		コーン ブロッコリー キャベツ	
	やさいスープ		ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ モヤシ こまつな	さとう あぶら ごま
5 (水)	むぎいりごはん	728	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハッシュドビーフ	24.8	ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ グリンピース	こむぎこ マーガリン ルウ
	ゆでやさい ブルーベリーゼリー	21.8		キャベツ こまつな にんじん かんぴょう	ゼリー
6 (木)	くりせきはん	690	ぎゅうにゅう	くり	こめ もちごめ あずき
	いかてんぷら	28.6	いかてんぷら		あぶら
	さっぱりあえ	17.4	のり	こまつな キャベツ	
	みそけんちんじる		とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	こんにゃく さといも
7 (金)	★おにぎりの日	632	ぎゅうにゅう		こめ
	タンドリーチキンふう	30.9	とりにく	にんにく しょうが	
	ゆでやさいサラダ	17.7		キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	
	みそしる なし		あぶらあげ とうふ みそ	こまつな なし	
13 (木)	ごこくごはん	625	ぎゅうにゅう		こめ ごこくまい
	さばのみそに	26	さばのみそに	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	さとう ごま
	よしのじる	15.9	とりにく	さといも にんじん だいこん こまつな しいたけ	でんぷん
14 (金)	むぎいりごはん	650	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あげぎょうざ	24.4	ぎょうざ		あぶら
	バンサンスウ	20.3		キャベツ にんじん もやし はるさめ	す ごまあぶら
	マーボーどうふ		ぶたにく とうふ みそ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら ねぎ	ごまあぶら でんぷん
17 (月)	むぎいりごはん	715	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ポークカレー	21.8	ぶたにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら ルウ
	こんにゃくサラダ	20	かいそう	キャベツ コーン	こんにゃく
	ヨーグルト		ヨーグルト		
18 (火)	あげパン(きなこ)	741	ぎゅうにゅう きなこ		パン さとう あぶら
	プレーンオムレツ	26.3	オムレツ		
	こふき芋	29.1		パセリ	じゃがいも
	はくさいスープ		ぶたにく	たけのこ しいたけ こまつな はくさい にんじん	はるさめ ごまあぶら

10月8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。今年の「十五夜」では、とてもきれいなお月様が見られました。「十五夜」以外にも「十三夜」という、日本独特の風習があります。「十五夜」は中国から伝わってきた風習で、「十三夜」は日本で始まった風習で、どちらもお月見のことをさします。お月見は、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、来年の豊作の祈月の神様に捧げる行事なのです。今年はみなさんもぜひ、10月8日の夜にお月様を見てみてくださいね！

10月10日は『目の日』です！

1010を横にしてしてみると、人の目のように見えることから、10月10日は目の日とされています。目の健康のためにもタブレットなどのゲーム以外の遊びをしてみませんか？





給食献立予定表



こん げつ の きゅう しょく もく ひょう

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 ちょうし 体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
19 (水)	むぎいりごはん	687	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみざかなのさいきょうやき	28.3	さわら みそ		さとう みりん さけ
	ゆでキャベツとほうれんそうのサラダ	18.3		きゅうり キャベツ もやし コーン	
	ぶたにくとゆでやさいのにつけ		ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	さけ しらたき さとう
20 (木)	セルフてまきずし	645	ぎゅうにゅう のり		こめ むぎ さとう す
	★おはなし 給食 てまきずしのぐ(なっとう, ツナ, きゅうり)	23.3	なっとう ツナ	きゅうり	
	いものこじる	18	みそ あつあげ	さといも ねぎ こまつな にんじん	こんにゃく
21 (金)	むぎいりごはん	676	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	チーズはんぺんフライ	24	チーズはんぺんフライ		あぶら
	さっぱりあえ	21.3		こまつな にんじん しめじ	す
	はっぼうさい		ぶたにく えび うすらのたまご	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース	でんぷん あぶら
24 (月)	むぎいりごはん	662	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	プルコギふういためもの	27.1	ぎゅうにく	にんじん にら たんにく しょうが もやし たまねぎ しいたけ	さとう ごまあぶら
	ちんげんさいととうふのスープ	22	とうふ たまご わかめ	ちんげんさい たまねぎ えのき にんじん	ごまあぶら
25 (火)	はちみつパン	684	ぎゅうにゅう		はちみつパン
	★おはなし 給食 かぼちゃのシチュー	23.6	とりにく なまクリーム こなチーズ とうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ	マーガリン
	ゆでやさいドレスシングあえ	22.6		キャベツ にんじん もやし	
26 (水)	レモンゼリー				ゼリー
	むぎいりごはん	671	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのかばやき	27	いわし		あぶら さとう ごま でんぷん
	こまつなのびたし	22.3	あぶらあげ ちりめんじゃこ	こまつな しいたけ	
27 (木)	かんぴょうとたまごのみそしる		たまご みそ	かんぴょう ねぎ にんじん ほうれんそう	
	むぎいりごはん	660	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ツナマヨオムレツ	23.9	ツナマヨオムレツ		
	ふりかけ			にんじん ブロッコリー	じゃがいも
28 (金)	ゴロゴロサラダ	22		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく
	まろやかみそしる		とうにゅう みそ あぶらあげ		
	むぎいりごはん	706	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハムカツ	27.3	ハム たまご	キャベツ	こむぎこ パンこ あぶら
31 (月)	ポイルキャベツ	21.5	ひじき だいず さつまあげ	にんじん	ソース
	ひじきとだいずのにもの		あぶらあげとりにく		さとう
	モモのコンポート				もものコンポート
31 (月)	むぎいりごはん	653	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハンバーグ	26.1	ハンバーグ	だいこん しめじ えのきだけ まいたけ いんげん しいたけ	でんぷん みりん
	こまつなととうふのみそしる	20.2	とうふ みそ あぶらあげ	こまつな	
	パンプキンババロア		ババロア		

給食実施回数 18回【米飯回数 15回 / 宇都宮産小麦使用パン回数 3回 / 米粉パン回数 0回 / めん回数0回】

※給食内容は、都合により変更になることがあります。
※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。
※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17日(月)から28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！

- 10/17(月) ポークカレー ⇒ 『カレーのおうさま』
- 10/20(木) てまきずし ⇒ 『こんやはてまきずし』
- 10/25(火) かぼちゃのシチュー ⇒ 『3びきのくま』

