

10月

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

こん げつ の きゅう しょく ぐく ひょう
今月の給食目標

食品ロスを減らそう!

のこ た
残さず食べよう!



日付	こんだてめい	I補給 - (kcal) たんぱく 質(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	ちから おつ 力や熱のもとになる
2 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	666	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さけのマリネ	29.2	さけ	たまねぎ レモン	かたくりこ あぶら
	ふたにくと切りほしだいこん のいたためもの	18.8	ふたにく	きりほしだいこん にんじん いんげん ニンニク	さとう ごま あぶら
	いそべあえ		のり	こまつな キャベツ	
3 (火)	こめこパン(チョコジャム) 牛乳	615	ぎゅうにゅう		こめこパン マーシャルピーンズ
	スパゲティナポリタン	24.2	ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	スパゲティ あぶら
	ゆでやさい	23.7	わかめ	キャベツ こまつな	
4 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	648	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	プルコギふういたためもの	26.1	ふたにく ぎゅうにく	にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ しょうが ニンニク	ごま さとう
	チンゲンサイととうふの かきたまスープ	21.1	とうふ わかめ たまご	チンゲンサイ たまねぎ えのき にんじん	ごまあぶら
5 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	551	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	はっぼうさい	21.6	ふたにく いか えび うすらのたまご	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン しょうが	かたくりこ ごまあぶら
	ちゅうかスープ	13.1	わかめ	こまつな ねぎ にんじん	ごまあぶら
	とうにゅうとココアのデザート				とうにゅうとココアのデザート
6 (金)	おにぎりの日 ぎゅうにゅう	644	ぎゅうにゅう		
	とりにくのからあげ	32.9	とりにく	しょうが	かたくりこ あぶら
	からしあえ	17.8		ほうれんそう にんじん キャベツ	こんにゃく
	まろやかみそしる		とうふ みそ あぶらあげ とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	
秋休み					
12 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	680	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみざかなのフライ	22.1	しろみざかなのフライ		あぶら
	おひたし	21.2		こまつな はくさい もやし	
	さといものちゅうかに		ふたにく	にんじん しょうが ニンニク	さといも こんにゃく さとう ごまあぶら
13 (金)	あげパン(きなこ) ぎゅうにゅう	742	きなこ ぎゅうにゅう		コッペパン あぶら さとう
	プレーンオムレツ	26.3	オムレツ		
	こふきいも	29.3		パセリ	じゃがいも
	はくさいスープ		ふたにく	はくさい にんじん たけのこ しいたけ こまつな	はるさめ ごまあぶら
16 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	675	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ふたにくのみそづけやき	25.6	みそ ふたにく	しょうが	さとう
	ごますあえ	22.5		かんぴょう にんじん キャベツ コーン	さとう ごま
	だいこんとこんにゃくのいために		とりにく	だいこん にんじん きぬさや	こんにゃく さとう
17 (火)	セルフやきそばサンド 牛乳	625	ぎゅうにゅう		コッペパン
	(コッペパン・やきそば)	25.2	ふたにく いか あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん	やきそば(めん) あぶら
	あげシュウマイ	26.1	ポークシュウマイ		あぶら
	ナムル			ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら
18 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	669	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのかばやき	26.8	いわし	しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま
	こまつなのびたし	22.3	ちりめんじゃこあぶらあげ	こまつな	さとう ごま
	かんぴょうのたまごとじ		たまご みそ	かんぴょう たまごたけ ねぎ にんじん ほうれんそう	





きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

こん げつ の きゅう しょく ぐく ひょう
今月の給食目標

食品ロスを減らそう!

残さず食べよう!



日付	こんだてめい	I補給 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	おもなざいりょう		
			ち血やにくになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから おつ 力や熱のもとになる
19 (木)	セルフまたけごはん ぎゅうにゅう (むぎいりごはん・またけごはんの真) ごもくあつやきたまご もやしと二ろのごまあえ	593 24 16.4	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			とりにく あぶらあげ	またけ ごぼう にんじん えだまめ	こんにゃく さとう
			ごもくあつやきたまご	もやし にら	
				もやし にら にんじん	ごま さとう
20 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハッシュドビーフ ゆでやさい オレンジ	697 24.1 22.6	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぎゅうにく バター	たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	こむぎこ
				キャベツ こまつな コーン にんじん	
				オレンジ	
23 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ よしのじる	626 23.7 19.7	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			さば みそ		
				ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごま さとう
			とりにく	にんじん だいこん こまつな	さといも かたくりこ
24 (火)	ぶどうパン ぎゅうにゅう とりにくのケチャップあえ ゆでやさい やさいスープ	654 32.5 20.8	ぎゅうにゅう		ぶどうパン
			とりにく		かたくりこ あぶら さとう
				ブロッコリー コーン	
			ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
25 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ハンサンスウ マーボー豆腐	656 24 19.7	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぎょうざ		あぶら
				キャベツ にんじん もやし	はるさめ さとう ごまあぶら
			とうふ ぶたにく みそ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら ねぎ ニンニク しょうが	さとう ごまあぶら
26 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ(わふうきのソース) いなかじる ぶどうゼリー	700 27.1 18.5	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ハンバーグ	だいこん しめじ えのき またけ	さとう
			とりにく とうふ みそ	かんぴょう にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく じゃがいも
					ぶどうゼリー
27 (金) ★十三夜	くりごはん ぎゅうにゅう いかの天ぷら さっぱりあえ みそけんちんじる	700 24.1 21.1	ささげ ぎゅうにゅう	くり	こめ ごましお
			いかてんぷら		あぶら
			のり	こまつな キャベツ	
			とうふ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく さといも
30 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こんにゃくサラダ かぼちゃプリン	712 21.9 20.5	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
			ぶたにく チーズ	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
			かいそう	キャベツ コーン	こんにゃく
			ヨーグルト		かぼちゃプリン
31 (火)	コッペパン(はちみつ) ぎゅうにゅう いかとさつまいものあげに ひじきとたまごのスープ ヨーグルト	709 24.8 22.3	ぎゅうにゅう		コッペパン はちみつ
			いか	にんじん パセリ	さつまいも かたくりこ あぶら さとう
			ひじき たまご ベーコン とうふ	ほうれんそう にんじん	
					ヨーグルト

給食実施回数 19回【米飯回数 14回 / パン回数 4回 / 米粉パン回数 1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。※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。※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。



10月31日は ハロウィン です。



31日は陸上競技大会があるので今回は30日にかぼちゃプリンがですよ!

今では秋の収穫を感謝するお祭りの日とされていますが、もともと昔の古代ヨーロッパ(ケルト)では、一年が終わる日が10月31日だったそうです。この日は、おばけのいる世界とわたしたちのいる世界がつながる日と言われており、ハロウィンの日におばけがこの世で悪さをしないよう、おばけを追い払うようになったのがはじまりとされています。つまり、ハロウィンは日本でのお盆とお正月が一緒になったお祭りということですね!