


日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
MITOごはんの日【オセロふりかけ】					
3(月) 631	ごはん オセロふりかけ 牛乳	ごはん ごま さとう	ごはん かつお節 ちりめんじゃこ 黒豆 大豆 牛乳		しょうゆ 酒 みりん
1.9	豚肉と里芋のそぼろ煮 おひたし	さといも こんにゃく 油 さとう でんぷん	ぶた肉 焼ちくわ 	だいこん にんじん えだまめ しょうが	しょうゆ 酒 みりん
4(火) 639	ハムチーズトースト 牛乳	食パン	ハム チーズ 牛乳		しょうゆ
2.2	秋の根菜ポトフ フルーツ杏仁	さつまいも 油 マカロニ	とり肉	にんにく れんこん にんじん たまねぎ こまつな しめじ	コンソメ 塩 こしょう
MITOごはんの日【なっとう】					
5(水) 663	麦ごはん 牛乳 なっとう	ごはん 麦	牛乳 ◇☆納豆		
1.9	糸かまぼこの土佐和え 大根と豚肉の炒め煮	さとう 油	かまぼこ かつお節 ぶた肉 なまあげ	こまつな キャベツ だいこん にんじん しいたけ しょうが	しょうゆ 酢 しょうゆ みりん
6(木) 658	ごはん 牛乳 鯛のごまだれかけ こんぶあえ 月見汁	ごはん 油 ごま さとう ごま油	牛乳 ◇鯛でんぷん付き ◇塩昆布		しょうゆ みりん しょうゆ こしょう
1.9	ぶどうパン 牛乳	ぶどうパン	牛乳	はくさい にんじん だいこん ねぎ しめじ	しょうゆ 塩 かつお節
7(金) 649	鶏肉の香草パン粉焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 豆とポテトのスープ	パン粉 オリーブ油	とり肉	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 こしょう ドライパセリ パシルパウダー オレガノ 酢 塩 こしょう
11(火) 634	和風きのこスパゲッティ 牛乳 ブロッコリーのソテー さつまいも蒸しパン	スパゲッティ 油	とり肉 ゼラチン	エリンギ しめじ まいたけ にんじん たまねぎ こまつな にんにく	ワイン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう
2.0	わかめご飯 牛乳 おでん キャベツのごま酢あえ りんごゼリー	ごはん 油 はるさめ さとう ごま油 ごま	◇わかめごはんのもと 牛乳 なまあげ 昆布 豆ちくわ さつま揚げ	だいこん	かつお節 しょうゆ みりん
12(水) 664	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	キャベツ こまつな にんじん	酢 しょうゆ
2.4	なす入りチャブチェ トック	油 はるさめ さとう ごま油 ごま	牛肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす くらげ	コチュジャン しょうゆ こしょう
13(木) 679	ごまきなご揚げパン 牛乳 大根サラダ 具だくさんワンタンスープ	コッペパン ごま さとう 油	きなこ 牛乳	だいこん こまつな	酢 塩 こしょう
2.4	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター 牛肉と野菜の中華炒め 豆腐と春雨のスープ	ごはん 油 さとう でんぷん	牛乳 ◇わかさぎフリッター	にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン ピーマン たけのこ しいたけ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華だし
17(月) 625	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	はくさい チンゲンサイ にんじん きくらげ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう
2.0	はちみつパン 牛乳 さつまいもときのこのシチュー 寒天入りヘルシーサラダ ヨーグルト	はちみつパン	牛乳 とり肉 白花豆 豆乳	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ ブロッコリー	塩 こしょう コンソメ
4(火) 644	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	キャベツ こまつな きゅうり	酢 塩 こしょう

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
姉妹都市交流献立【敦賀市】					
19(水) 664	ソースカツ丼 牛乳 ほうれんそうのごまあえ かぶらのみそ汁	ごはん 油 さとう	ごはん 牛乳		ソース ケチャップ 酒 しょうゆ
2.1	秋の香ごはん 牛乳 いなだの竜田揚げ ひじきサラダ	ごはん さつまいも 油 さとう	とり肉 あぶらあげ 牛乳 いなだの竜田揚げ	ごぼう しめじ しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩
20(木) 668	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳		
1.7	ポークビーンズ コーンサラダ ラフランスゼリー	じゃがいも 油	ぶた肉 ベーコン 大豆	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ソース ワイン コンソメ
21(金) 670	ごはん 牛乳 厚焼きたまご 大豆の磯煮 けんちん汁 みかん	ごはん ごま油	ごはん さとう 油	とうもろこし キャベツ こまつな きゅうり	酢 塩 こしょう
2.2	豆乳クリームスパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ ふかしも	スパゲッティ 油 米粉 オリーブ油	ベーコン とり肉 豆乳 ゼラチン	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ にんにく	コンソメ 塩 こしょう
24(月) 625	ごはん 牛乳 厚焼きたまご 大豆の磯煮 けんちん汁 みかん	ごはん ごま油	ごはん さとう 油	とうもろこし キャベツ こまつな きゅうり	酢 塩 こしょう
2.0	豆乳クリームスパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ ふかしも	スパゲッティ 油 米粉 オリーブ油	ベーコン とり肉 豆乳 ゼラチン	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ にんにく	コンソメ 塩 こしょう
25(火) 665	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		
1.6	四川麻婆豆腐 ナムル 韓国風味付けのり	油 さとう でんぷん	とうふ ぶた肉	たまねぎ たけのこ くらげ にんにく しょうが きくらげ	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ 酒 中華だし
26(水) 635	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		
1.7	ナムル 韓国風味付けのり	ごま ごま油 さとう	のり	もやし にんじん きゅうり こまつな	しょうゆ 酢 塩
27(木) 668	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 こまつなのおひたし	ごはん	牛乳 ◇さんまのしょうが煮		
2.1	丸コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳		
28(金) 645	ハンバーグきのこソース 牛乳 コールスロー パンプキンポタージュ	油	◇ハンバーグ	しめじ えのきたけ	ケチャップ ソース ワイン
2.3	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		
31(月) 680	秋のトマトカレー 海そうサラダ	じゃがいも 油	牛肉	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく トマト	カレーウ ケチャップ
2.2	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		

◇は、加工品です。☆は、水戸市産の食材です。仕入れ状況により変更になることがあります。日にちの下段の数字は、中学生のエネルギー(kcal)と食塩相当量(g)です。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
10月 中学年 平均	651	26.1 (16%)	18.2 (27%)	374	90	3.2	3.2	247	0.67	0.61	40	2.0	5.2
児童(8~9歳)一人一回当たりの基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の25~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

