

## 11月 きゅうしょくよていこんだてひょう 水戸市立稲荷第一小学校

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		
	黒パン	黒パン	上司				
1	牛乳 ほきフライカレー風味	油	牛乳  ◇ホキでんぷん付き		塩 カレー粉		
(火)				たまねぎ にんにく トマト	1		
636	ペンネソテー	マカロニ オリーブ油	ベーコン	パセリ	こしょう 塩		
2.3	秋の根菜のスープ	さつまいも 油	とり肉	にんにく れんこん にんじん			
	ごはん	ごはん		たまねぎ こまつな しめじ	こしょう		
	<u></u> 牛乳	- I & W	牛乳				
2 (水) 673 1.6	じゃこひじきふりかけ	ごま油 さとう ごま	ひじき ちりめんじゃこ かつお節		みりん しょうゆ		
	肉じゃが	じゃがいも 油 さとう こんにゃく	牛肉	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ みりん		
	たくあん和え			◇たくあん キャベツ	塩		
	ロールパン	ロールパン		もやし きゅうり			
	牛乳	1 70713	牛乳				
4 (金) 648 2.2	ビーフストロガノフ	油 米粉	牛肉 ◇豆乳クリーム	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ にんにく トマト	フィン T ミゾ フムソース トマトピューレ コンソメ 塩		
<i>ـــد</i>	グリーンサラダ	油		こまつな キャベツ きゅうり	<u>テレェう</u> 酢 塩 こしょう		
	ヨーグルト	2.1	ヨーグルト				
	ごはん 牛乳	ごはん					
1	十子[		十孔	しょうが ねぎ にんじん	しょうゆ 塩		
(月) 661	豆腐の中華煮	油 さとう でんぷん	とうふ ぶた肉	たまねぎ たけのこ きくらげ			
1.6	バンサンスウ	春雨 ごま ごま油 さとう	<b>/</b> \Д	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ		
	みかん			みかん	<del>クテャッフ ツィー</del>		
(火)	豚肉とほうれん草のトマトスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油	ぶた肉 ゼラチン	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう トマト	ン コンソメ 塩 ニレトラ		
624 2.1	牛乳 ブロッコリーのサラダ		牛乳	ブロッコリー とうもろこし	◇コーント゛レッシンク゛		
∠. ۱	黒糖蒸しパン	◇米粉パウダー 黒砂糖	豆乳	70919- 278020			
		MITOごはん		-クコロッケ】			
9	麦ごはん	ごはん					
	4 回		1 4 前				
(水)	十孔	2th	牛乳 クラロッケ				
(水) 663	十五 みとちゃんポークコロッケ	油 ごま さとう ごま油	◇☆みとポークコロッケ	キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ 酢		
(水)	十れ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ	ごま さとう ごま油	◇☆みとポークコロッケ かまぼこ	キャベツ にんじん こまつな だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 酒		
(水) 663	サれ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁	ごま さとう ごま油 さといも 油	◇☆みとポークコロッケ				
(水) 663 1.8	サれ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん	ごま さとう ごま油	◇☆みとポークコロッケ かまぼこ とうふ とり肉	だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ 塩 酒		
(水) 663 1.8	サれ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳	ごま さとう ごま油 さといも 油	◇☆みとポークコロッケ かまぼこ とうふ とり肉 牛乳	だいこん にんじん ごぼう はくさい しめじ ねぎ	しょうゆ 塩 酒みりん かつお節		
(水) 663 1.8 10 (木) 690	サれ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油	◇☆みとポークコロッケ かまぼこ とうふ とり肉 牛乳 ひよこ豆 とり肉	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじんたまねぎ	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 カレールウ		
(水) 663 1.8 10 (木)	サれ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦	◇☆みとポークコロッケ かまぼこ とうふ とり肉 牛乳	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじんたまねぎ	しょうゆ 塩 酒みりん かつお節		
(水) 663 1.8 10 (木) 690 2.0	サれ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー パプリカとツナの和風サラダ アップルチーズパン	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油	◇☆みとポークコロッケ かまぼこ とうふ とり肉 牛乳 ひよこ豆 とり肉 ツナ チーズ	だいこん にんじん ごぼう はくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな 赤ピーマン	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 カレールウ 酢 塩 こしょう		
(水) 663 1.8 10 (木) 690 2.0	サれ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー パプリカとツナの和風サラダ	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油 ごま ごま油 さとう コッペパン さとう	◇☆みとポークコロッケ かまぼこ とうふ とり肉 牛乳 ひよこ豆 とり肉 ツナ	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎにんにく しょうが にんじんたまねぎこまつな 赤ピーマンキャベツ とうもろこし	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 カレールウ 酢 塩 こしょう		
(水) 663 1.8 10 (木) 690 2.0	サれ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー パプリカとツナの和風サラダ アップルチーズパン	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油 ごま ごま油 さとう コッペパン さとう	◇☆みとポークコロッケ かまぼこ とうふ とり肉 牛乳 ひよこ豆 とり肉 ツナ チーズ	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじんたまねぎ こまつな 赤ピーマンキャベツ とうもろこし	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 カレールウ 酢 塩 こしょう しょうゆ		
(水) 663 1.8 10 (木) 690 2.0	サれ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー パプリカとツナの和風サラダ アップルチーズパン 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ エッグフラワースープ	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油 ごま ごま油 さとう コッペパン さとう バター	◇☆みとポークコロッケ かまぼこ とうふ とり肉 牛乳 ひよこ豆 とり肉 ツナ チーズ 牛乳 ベーコン たまご	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎにんにく しょうが にんじんたまねぎこまつな 赤ピーマンキャベツ とうもろこし ◇アップルソース	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 カレールウ 酢 塩 こしょう しょうゆ		
(水) 663 1.8 10 (木) 690 2.0	十れ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー パプリカとツナの和風サラダ アップルチーズパン 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油 ごま ごま油 さとう コッペパン さとう バター 油 マカロニ パン粉	<ul> <li>◇☆みとポークコロッケ かまぼこ</li> <li>とうふ とり肉</li> <li>牛乳</li> <li>ひよこ豆 とり肉</li> <li>ツナ</li> <li>チーズ</li> <li>牛乳</li> <li>ベーコン たまご</li> <li>◇豆乳プリン</li> </ul>	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな 赤ピーマンキャベツ とうもろこし ◇アップルソース ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ 塩 酒 かしールウ 酢 塩 ショ む は ショ で は ショ で は ションソ		
(水) 663 1.8 10 (木) 690 2.0	サれ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー パプリカとツナの和風サラダ アップルチーズパン 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ エッグフラワースープ	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油 ごま ごま油 さとう コッペパン さとう バター	◇☆みとポークコロッケ かまぼこ とうふ とり肉 牛乳 ひよこ豆 とり肉 ツナ チーズ 牛乳 ベーコン たまご	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな 赤ピーマンキャベツ とうもろこし ◇アップルソース ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ 塩 酒 かしールウ 酢 塩 ショ む は ショ で は ショ で は ションソ		
(水) 663 1.8 10 (木) 690 2.0 11 (金) 662 2.4	サれ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー パプリカとツナの和風サラダ アップルチーズパン 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ エッグフラワースープ 豆乳プリン ごはん 牛乳	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油 ごま ごま油 さとう コッペパン さとう バター 油 マカロニ パン粉	<ul> <li>◇☆みとポークコロッケかまぼことうふとり肉</li> <li>牛乳</li> <li>ひよこ豆とり肉</li> <li>ツナチーズ</li> <li>牛乳</li> <li>ベーコンたまご</li> <li>◇豆乳プリン</li> <li>民の日献立</li> <li>牛乳</li> </ul>	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな 赤ピーマンキャベツ とうもろこし ◇アップルソース ブロッコリー キャベツにんじん とうもろこし こまつな たまねぎ	しみ かか かか かか かか かか かか かか しょう かん かか しょう かん		
(水) 663 1.8 10 (木) 690 2.0 11 (金) 662 2.4 14 (月) 653	十れ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー パプリカとツナの和風サラダ アップルチーズパン 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ エッグフラワースープ 豆乳プリン ごはん 牛乳 ローズポークの甘辛焼き	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油 ごま ごま油 さとう コッペパン さとう バター 油 マカロニ パン粉	<ul> <li>◇☆みとポークコロッケかまぼことうふとり肉</li> <li>牛乳</li> <li>ひよこ豆とり肉</li> <li>ツナチーズ</li> <li>牛乳</li> <li>ベーコンたまご</li> <li>◇豆乳プリン</li> <li>尺の日献立</li> </ul>	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな 赤ピーマンキャベツ とうもろこし ◇アップルソース ブロッコリー キャベツにんじん とうもろこし こまつな たまねぎ にんにく こまつな キャベツ もやし	しみ か か か か か か か か か か か か ししょり か か か し し か か か し し か か か し し か か か し し か か か し し か		
(水) 663 1.8 10 (木) 690 2.0 11 (金) 662 2.4 14 (月) 653	十れ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー パプリカとツナの和風サラダ アップルチーズパン 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ エッグフラワースープ 豆乳プリン ごはん 牛乳 ローズポークの甘辛焼き 梅あえ	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油 ごま ごま油 さとう コッペパン さとう バター 油 マカロニ パン粉	<ul> <li>◇☆みとポークコロッケかまぼことうふとり肉</li> <li>牛乳</li> <li>ひよこ豆とり肉</li> <li>ツナチーズ</li> <li>牛乳</li> <li>ベーコンたまご</li> <li>◇豆乳プリン</li> <li>民の日献立</li> <li>牛乳</li> </ul>	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな 赤ピーマンキャベツ とうもろこし ◇アップルソース ブロッコリー キャベツにんじん とうもろこし こまつな たまねぎ にんにく こまつな キャベツ もやし ◇うめびしお	しみ かか かか かか かか かか かか かか しょう かん かか しょう かん		
(水) 663 1.8 10 (木) 690 2.0 11 (金) 662 2.4 14 (月) 653	十れ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー パプリカとツナの和風サラダ アップルチーズパン 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ エッグフラワースープ 豆乳プリン ごはん 牛乳 ローズポークの甘辛焼き	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油 ごま ごま油 さとう コッペパン さとう バター 油 マカロニ パン粉	<ul> <li>◇☆みとポークコロッケかまぼことうふとり肉</li> <li>牛乳</li> <li>ひよこ豆とり肉</li> <li>ツナチーズ</li> <li>牛乳</li> <li>ベーコンたまご</li> <li>◇豆乳プリン</li> <li>民の日献立</li> <li>牛乳</li> </ul>	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな 赤ピーマンキャベツ とうもろこし ◇アップルソース ブロッコリー キャベツにんじん とうもろこし こまつな たまねぎ にんにく こまつな キャベツ もやし	しみ か か か か か か か か か か か か ししょり か か か し し か か か し し か か か し し か か か し し か か か し し か		
(水) 663 1.8 10 (木) 690 2.0 11 (金) 662 2.4 14 (月) 653	十れ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー パプリカとツナの和風サラダ アップルチーズパン 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ エッグフラワースープ 豆乳プリン ごはん 牛乳 ローズポークの甘辛焼き 梅あえ 茨城県民汁 はちみつパン	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油 ごま ごま油 さとう コッペパン さとう バター 油 マカロニ パン粉  「はん はちみつ さとう 油 さとう	<ul> <li>◇☆みとポークコロッケかまぼことうふとり肉</li> <li>牛乳</li> <li>ひよこ豆とり肉ツナチーズキ乳</li> <li>ベーコンたまご◇豆乳プリン民の日献立牛乳ぶた肉</li> <li>とうふみそ</li> </ul>	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな 赤ピーマンキャベツ とうもろこし ◇アップルソース ブロッコリー キャベツにんじん とうもおぎ にんにく こまつな たまねぎ にんにく こまつなしお にんじん だいこん ごぼう	しみ か		
(水) 663 1.8 10 (木) 690 2.0 11 (金) 662 2.4 14 (月) 653	十れ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー パプリカとツナの和風サラダ アップルチーズパン 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ エッグフラワースープ 豆乳プリン ごはん 牛乳 ローズポークの甘辛焼き 梅あえ 茨城県民汁	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油 ごま ごま油 さとう コッター 油 マカロニ パン粉 ごはん はちみつ さとう 油 さとう さつまいも こんにゃく	<ul> <li>◇☆みとポークコロッケかまぼことうふとり肉</li> <li>牛乳</li> <li>ひよこ豆とり肉ッナチーズ牛乳</li> <li>ベーコンたまご◇豆乳プリン</li> <li>尺の日献立</li> <li>牛乳</li> <li>ぶた肉</li> </ul>	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな 赤ピーマンキャベツ とうもろこし ◇アップルソース ブロッコリー キャベツにんじん とうもおぎ にんにく こまつな たまねぎ にんにく こまつなしお にんじん だいこん ごぼう	しみ か か か か か か か か か か か か か か か か か か か		
(水) 663 1.8 10 (木) 690 2.0 11 (金62 2.4 14) 653 2.1 15) 649	十れ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー パプリカとツナの和風サラダ アップルチーズパン 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ エッグフラワースープ 豆乳プリン ごはん 牛乳 ローズポークの甘辛焼き 梅あえ 茨城県民汁 はちみつパン	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油 ごま ごま油 さとう コッター 油 マカロニ パン粉 ごはん はちみつ さとう 油 さとう さつまいも こんにゃく	<ul> <li>◇☆みとポークコロッケかまぼことうふとり肉</li> <li>牛乳</li> <li>ひよこ豆とり肉ツナチーズキ乳</li> <li>ベーコンたまご◇豆乳プリン民の日献立牛乳ぶた肉</li> <li>とうふみそ</li> </ul>	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな 赤ピーマンキャベツ とうもろこし ◇アップルソース ブロッコリー キャベツにんじん とうもおぎ にんにく こまつな たまねぎ にんにく こまつなしお にんじん だいこん ごぼう	しみ か		
(水) 663 1.8 10 (木) 690 2.0 11 (金62 2.4 14 (月) 653 2.1 15 (649 2.4	十れ みとちゃんポークコロッケ ごま酢あえ とり南蛮汁 ごはん 牛乳 鶏肉と豆のカレー パプリカとツナの和風サラダ アップルチーズパン 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ エッグフラワースープ 豆乳プリン ごはん 牛乳 ローズポークの甘辛焼き 梅あえ 茨城県民汁 はちみつパン 牛乳	ごま さとう ごま油 さといも 油 ごはん 麦 じゃがいも 油 ごま ごま油 さとう コッペパン さとう バター 油 マカロニ パン粉  こばん はちみつ さとう 油 さとう さつまいも こんにゃく はちみつパン	<ul> <li>◇☆みとポークコロッケかまぼことうふとり肉</li> <li>牛乳</li> <li>ひよこ豆とり肉ッナチーズ牛乳</li> <li>ベーコンたまご◇豆乳プリン</li> <li>大型</li> <li>大型<!--</td--><td>だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな 赤ピーマンキャベツ とうもろこし ◇アップルソース ブロッコリー キャベツにんじん とうもおぎ にんにく こまつな たまねぎ にんにく こまつなしお にんじん だいこん ごぼう</td><td>しみ か 酢し 酢っこメ しこ し か 塩ドガオバ かか</td></li></ul>	だいこん にんじん ごぼうはくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな 赤ピーマンキャベツ とうもろこし ◇アップルソース ブロッコリー キャベツにんじん とうもおぎ にんにく こまつな たまねぎ にんにく こまつなしお にんじん だいこん ごぼう	しみ か 酢し 酢っこメ しこ し か 塩ドガオバ かか		

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		
	わかめご飯	ごはん	◇わかめごはんの素				
16	牛乳		牛乳				
(水)	みそおでん	さといも こんにゃく さとう	◇たこ入りボール ◇キャロットがんも	だいこん にんじん	かつお節		
681			ちくわ 昆布 みそ	720 270 1270 070	70 - 00 M		
2.4	カラフルナムル	ごま油		もやし こまつな 黄ピーマン	しょうゆ こしょ		
	茨城県産栗のムース	◇栗のムース ごはん さつまいも 油			しょうゆ 酒		
17	さつまいもごはん	さとう ごま	とり肉 大豆 あぶらあげ	しいたけ	ひょうゆ 酒 みりん		
	牛乳		牛乳				
	もうかフライ	油	◇もうかフライ	+ . ~			
1.8	しょうがあえ			キャベツ もやし にんじん こまつな しょうが	しょうゆ		
		ι· –	は給食の日				
40	ぶどうパン	ぶどうパン					
18 (金)	牛乳  いかリングフライ	油	牛乳 ◇いかリングフライ				
647	フレンチサラダ			キャベツ きゅうり	悪た 4/5 ー l . ユ		
2.3		油	* 6000	とうもろこし	酢 塩 こしょう		
	ニョッキの豆乳クリーム煮	◇ポテトニョッキ 油 米粉	とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	塩 こしょう コンソメ		
		MITO	│ ご は ん の 日 【なっ		1277		
21	ごはん	ごはん					
(月)	牛乳		牛乳				
637	納豆 小松菜と白菜のおひたし		◇☆納豆	こまつな もやし はくさい	しょうゆ		
1.7		  さとう 油	ン・ナーウ ナンキャル	だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ みりん		
	大根と豚肉のピリ辛煮		ぶた肉 なまあげ	しめじ しょうが	コチュジャン		
22		M I T O ご I ☆米パン	<mark>は ん の 日 【みとちゃ</mark> 	<mark>ん米パン]</mark> □			
(火)	大学		  牛乳				
646	<mark>坂</mark> <mark>を</mark> 秋の味覚シチュー	さつまいも 油 小麦粉	ぶた肉 牛乳		コンソメ 塩		
2.1	1 1 2			こまつな	こしょう		
	/C 水菜とチキンのサラダ	油	チキンささ身 <b>和 食 の 日</b>	みずな キャベツ だいこん	酢 塩 こしょう		
	よごはん	ごはん	和食の日	みずな キャベツ だいこん	酢 塩 こしょう		
24	よ ごはん 牛乳		和 食 の 日 牛乳				
(太)	よ ごはん +乳 さばの塩焼き	ごはん	<b>和 食 の 日</b> 牛乳 サバ	1 1)+++ 414 4. 1-4.1°4.	塩		
24	よ ごはん 牛乳 w さばの塩焼き e 煮合い		和 食 の 日 牛乳	1 1)+++ 414 4. 1-4.1°4.			
24 (木) 648	よ ごはん +乳 さばの塩焼き	ごはん	<b>和 食 の 日</b> 牛乳 サバ あぶらあげ	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい	塩 しょうゆ 酢 塩		
24 (木) 648	よ ごはん 牛乳 さばの塩焼き e e k	ごはん しらたき 油 さとう	<b>和 食 の 日</b> 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな	塩 しょうゆ 酢 塩		
24 (木) 648 2.0	よう ごはん 牛乳 さばの塩焼き e e K //松菜のみそ汁	ごはん しらたき 油 さとう M I T O ご	和 食 の 日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ は ん の 日 【みとちゃ	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな らん団子】	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節		
24 (木) 648 2.0	プレー はん 牛乳 さばの塩焼き 煮合い 小松菜のみそ汁	ごはん しらたき 油 さとう	和 食 の 日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ は ん の 日 【みとちゃ	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節		
24 (木) 648 2.0	プレー はん 牛乳 さばの塩焼き 煮合い 小松菜のみそ汁 カレー南蛮うどん 牛乳	ごはん しらたき 油 さとう M I T O ご	和 食 の 日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ は ん の 日 【みとちゃ ぶた肉	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな らん団子】	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節 カレー材 塩 しょうゆ かつお		
24 (木) 648 2.0 25 (金)	プレー はん 牛乳 さばの塩焼き 煮合い 小松菜のみそ汁	ごはん しらたき 油 さとう M I T O ご うどん でんぷん	和 食 の 日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ は ん の 日 【みとちゃ	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな らん団子】	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節 カレー切 塩 しょうゆ かつお		
24 (木) 648 2.0 25 (金) 612	プレーマングラ が できます できます できます できます できます できます できます できます	ごはん しらたき 油 さとう MITOご うどん でんぷん ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子 (みたらし)	和 食 の 日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ は ん の 日 【みとちゃ ぶた肉 牛乳 ◇厚焼きたまご	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな か <b>の団子</b> 】 ねぎ ごぼう	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節 カレー切 塩 しょうゆ かつお		
24 (木) 648 2.0 25 (金) 612 2.2	はん 中乳 さばの塩焼き を を 大型 を を 大豆と小松菜のマヨネーズ和え みとちゃん団子	ごはん しらたき 油 さとう MITOご うどん でんぷん ◇/ンエッグマヨネーズソース	和食の日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ はんの日【みとちゃ ぶた肉 牛乳 ◇厚焼きたまご 大豆 ハム	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな か <b>の団子</b> 】 ねぎ ごぼう	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節 カレー切 塩 しょうゆ かつお		
24 (木) 648 2.0 25 (金) 612 2.2	プレーマングラ が できます できます できます できます できます できます できます できます	ごはん しらたき 油 さとう MITOご うどん でんぷん ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子 (みたらし)	和 食 の 日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ は ん の 日 【みとちゃ ぶた肉 牛乳 ◇厚焼きたまご	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな か <b>の団子</b> 】 ねぎ ごぼう	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節 カレー切 塩 しょうゆ かつお		
24 (木) 648 2.0 25 (金) 612 2.2 28 (月)	はよう ではん 中乳 さばの塩焼き 煮合い 小松菜のみそ汁 カレー南蛮うどん 中乳 厚焼き卵 大豆と小松菜のマヨネーズ和え みとちゃん団子 ごはん 牛乳	ごはん しらたき 油 さとう MITOご うどん でんぷん ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子(みたらし)	和 食 の 日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ は ん の 日 【みとちゃ ぶた肉 牛乳 ◇厚焼きたまご 大豆 ハム 牛乳	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな か <b>の団子</b> 】 ねぎ ごぼう	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節 カレー (材) かつお にようゆ からし しょうゆ		
24 (木) 648 2.0 25 (金) 612 2.2 28 (月) 621	ではん ではん 中乳 ではの塩焼き 素合い 小松菜のみそ汁 カレー南蛮うどん 牛乳 厚焼き卵 大豆と小松菜のマヨネーズ和え みとちゃん団子 ではん 牛乳 いなだのみそ焼き 小松菜のおかかあえ	ごはん しらたき 油 さとう MITOご うどん でんぷん ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子(みたらし)	和食の日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ はんの日 【みとちゃ ぶた肉 牛乳 ◇厚焼きたまご 大豆 ハム 牛乳 ◇イナダみそ漬 かつお節	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな らん団子】 ねぎ ごぼう	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節 カレー (材) かつお しょうゆ からし しょうゆ ならし		
24 (木) 648 2.0 25 (金) 612 2.2 28 (月) 621	はよう ではん 牛乳 さばの塩焼き 煮合い 小松菜のみそ汁 カレー南蛮うどん 牛乳 厚焼き卵 大豆と小松菜のマヨネーズ和え みとちゃん団子 ごはん 牛乳 いなだのみそ焼き	ごはん しらたき 油 さとう MITOご うどん でんぷん ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子(みたらし)	和食の日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ はんの日【みとちゃ ぶた肉 牛乳 ◇厚焼きたまご 大豆 ハム 牛乳 ◇イナダみそ漬	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな かん団子】 ねぎ ごぼう キャベツ こまつな にんじん こまつな キャベツ もやし	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節 塩かつお しょうゆ からし しょうゆ からし		
24 (木) 648 2.0 25 (金) 612 2.2 28 (月) 621 1.8	ではん ではん 中乳 ではの塩焼き 素合い 小松菜のみそ汁 カレー南蛮うどん 牛乳 厚焼き卵 大豆と小松菜のマヨネーズ和え みとちゃん団子 ごはん 牛乳 いなだのみそ焼き 小松菜のおかかあえ ちゃんこ汁 コフ揚げパン	ごはん しらたき 油 さとう MITOご うどん でんぷん ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子(みたらし)	和食の日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ はんの日【みとちゃ ぶた肉 牛乳 ◇厚焼きたまご 大豆 ハム 牛乳 ◇イナダみそ漬 かつお節 とり肉 とうふ あぶらあげ	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな かん団子】 ねぎ ごぼう キャベツ こまつな にんじん こまつな キャベツ もやし にんじん はくさい ごぼう	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節 カレー (材) かつお しょうゆ からし しょうゆ ならし		
24 (木) 648 2.0 25 (金) 612 2.2 28 (月) 621 1.8	ではん ではん 中乳 ではの塩焼き 煮合い 小松菜のみそ汁 カレー南蛮うどん 牛乳 厚焼き卵 大豆と小松菜のマヨネーズ和え みとちゃん団子 ごはん 牛乳 いなだのみそ焼き 小松菜のおかかあえ ちゃんこ汁	ごはん しらたき 油 さとう  MITOご うどん でんぷん  ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子 (みたらし) ごはん	和食の日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ はんの日 【みとちゃ ぶた肉 牛乳 ◇厚焼きたまご 大豆 ハム 牛乳 ◇イナダみそ漬 かつお節	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな ふん団子】 ねぎ ごぼう キャベツ こまつな にんじん こまつな キャベツ もやし にんじん はくさい ごぼう ねぎ しめじ	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節 塩かつから しょうゆ かからし しょーよりゆ カーカー カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカ		
24 (木) 648 2.0 25 (金) 612 2.2 28 (月) 621 1.8	ではん ではん 中乳 ではの塩焼き 素合い 小松菜のみそ汁 カレー南蛮うどん 牛乳 厚焼き卵 大豆と小松菜のマヨネーズ和え みとちゃん団子 ごはん 牛乳 いなだのみそ焼き 小松菜のおかかあえ ちゃんこ汁 コフ揚げパン	ごはん しらたき 油 さとう  MITOご うどん でんぷん  ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子 (みたらし) ごはん	和食の日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ はんの日【みとちゃ ぶた肉 牛乳 ◇厚焼きたまご 大豆 ハム 牛乳 ◇イナダみそ漬 かつお節 とり肉 とうふ あぶらあげ	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな ふん団子 ねぎ ごぼう キャベツ こまつな にんじん にんじん はくさい ごぼうねぎ しめじ たまねぎ ブロッコリー	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節 塩かつおかりしょう かっしょう かっしょう かっしょう かっしょう かっしょう かっち カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー		
24 (木) 648 2.0 25 (金) 612 2.2 28 (月) 621 1.8 29 (647	ではん 中乳 をはの塩焼き 者合い 小松菜のみそ汁 カレー南蛮うどん 中乳 厚焼き卵 大豆と小松菜のマヨネーズ和え みとちゃん団子 ごはん 牛乳 いなだのみそ焼き 小松菜のおかかあえ ちゃんこ汁 コア揚げパン 牛乳	ごはん しらたき 油 さとう  MITOご うどん でんぷん  ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子 (みたらし) ごはん	和食の日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ はんの日 【みとちゃ ぶた肉 牛乳 ◇厚焼きたまご 大豆 ハム 牛乳 ◇イナダみそ漬 かつお節 とり肉 とうふ あぶらあげ 牛乳	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな ふん団子】 ねぎ ごぼう キャベツ こまつな にんじん こまつな キャベツ もやし にんじん はくさい ごぼう ねぎ しめじ	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節 塩かつおかりしょう かっしょう かっしょう かっしょう かっしょう かっしょう かっち カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー		
24 (木) 648 2.0 25 (金12 2.2 28 (月) 621 1.8 29 (647 21	ではん 中乳 をはの塩焼き 者合い 小松菜のみそ汁 カレー南蛮うどん 中乳 厚焼き卵 大豆と小松菜のマヨネーズ和え みとちゃん団子 ごはん 牛乳 いなだのみそ焼き 小松菜のおかかあえ ちゃんこ汁 コア揚げパン 牛乳	ごはん しらたき 油 さとう  MITOご うどん でんぷん  ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子 (みたらし) ごはん	和食の日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ はんの日 【みとちゃ ぶた肉 牛乳 ◇厚焼きたまご 大豆 ハム 牛乳 ◇イナダみそ漬 かつお節 とり肉 とうふ あぶらあげ 牛乳	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな へ切子	塩 しょうゆ 酢 塩 かつお節 塩かつおかりしょう かっしょう かっしょう かっしょう かっしょう かっしょう かっち カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー		
24 (木) 648 2.0 25 (金12 2.2 28 (月) 621 1.8 29 (647 21	ではん 中乳 を e e k に が はん 中乳 を を 煮合い 小松菜のみそ汁 カレー南蛮うどん 中乳 厚焼き卵 大豆と小松菜のマヨネーズ和え みとちゃん団子 ごはん 牛乳 いなだのみそ焼き 小松菜のおかかあえ ちゃんこ汁 コア揚げパン 牛乳 野菜のスープ煮 ガーリックドレッシングサラダ	ごはん しらたき 油 さとう  MITOご うどん でんぷん  ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子(みたらし) ごはん  コッペパン 油 じゃがいも オリーブ油	和食の日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ はんの日【みとちゃ ぶた肉 牛乳 ◇厚焼きたまご 大豆 ハム 牛乳 ◇イナダみそ漬 かつお節 とり肉 とうふ あぶらあげ 牛乳 とり肉 ウインナー	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな への でん でんじん はくさい おぎ ごぼう おぎ ごぼう まヤベツ こまつな にんじん にんじん はくさい ごぼうねぎ しめじ ボまねぎ ブロッコギーにんじん エリンギーこまつな キャベツ	塩 しょうゆ 酢 塩 かかしょ かかりし かかり かかり かかり かかり かかり かかり かかり かかり かり かり か		
24 (木) 648 2.0 25 (金) 612 2.2 28 (月) 621 1.8 29 (647 2.1	ではん 中乳 ではん 中乳 ではの塩焼き 煮合い 小松菜のみそ汁 カレー南蛮うどん 中乳 厚焼きかい松菜のマヨネーズ和え みとちゃんのマヨネーズ和え みとちゃんのマヨネーズ和え かなだのみそ焼き 小松菜のおかかあえ ちゃんこ汁 コア揚げパン 中乳 野菜のスープ煮 ガーリックドレッシングサラダ ごはん	ごはん しらたき 油 さとう  MITOご うどん でんぷん  ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子(みたらし) ごはん  コッペパン 油 じゃがいも	和食の日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ はんの日【みとちゃ ぶた肉 牛乳 ◇厚焼きたまご 大豆 ハム 牛乳 ◇イナダみそ漬 かつお節 とり肉 とうふ あぶらあげ 牛乳 とり肉 ウインナー	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな へ切子	塩 しょうゆ 酢 塩 かかしょ かかりし かかり かかり かかり かかり かかり かかり かかり かかり かり かり か		
24 (木) 648 2.0 25 (金) 612 2.2 28 (月) 621 1.8 29 (647 2.1 30 (水)	ではん 中乳 を を 煮合い 小松菜のみそ汁 カレー南蛮うどん 中乳 厚焼き卵 大豆と小松豆子 ごはん 中乳 厚焼きい水型子 ごはん 中乳 のなだのみそ焼き 小松菜のおかかあえ ちゃんこ汁 コスピー コスピー コスピー コーリックドレッシングサラダ ごはん 中乳 野菜のスープ煮 ガーリックドレッシングサラダ ごはん 中乳 野菜のスープ煮 ガーリックドレッシングサラダ ごはん 中乳 野菜のスープ煮	ごはん しらたき 油 さとう  MITOご うどん でんぷん  ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子(みたらし) ごはん  コッペパン 油 じゃがいも オリーブ油	和食の日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ はんの日【みとちゃ ぶた肉 牛乳 今厚焼きたまご 大豆 ハム 牛乳 今イナダみそ漬 かつお節 とり肉 とうふ あぶらあげ 牛乳 とり肉 ウインナー ツナ 牛乳 やさんま開きでんぷん付き	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな かの での でで でで でで で で で で で で で で で で で で	塩しょうか が 塩 は は か かんし		
24 (木) 648 2.0 25 (金) 612 2.2 28 (月) 621 1.8 29 (647 2.1 30 (水) 648	ではん 中乳 を を が を を を が か 本菜のの塩焼き 煮合い 小松菜のみそ汁 カレー南蛮うどん 中乳 厚焼き小松菜のマヨネーズ和え みとちゃん団子 ごはん 牛乳 いなだのみそ焼き 小松菜のおかかあえ ちゃんこ汁 コア揚げパン 牛乳 野菜のスープ煮 ガーリックドレッシングサラダ ごはん 牛乳	ごはん しらたき 油 さとう  MITOご うどん でんぷん  ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子 (みたらし) ごはん  コッペパン 油 じゃがいも オリーブ油 ごはん	和食の日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ はんの日【みとちゃ ぶた肉 牛乳 今厚焼きたまご 大豆 ハム 牛乳 今イナダみそ漬 かつお節 とり肉 とうふ あぶらあげ 牛乳 とり肉 ウインナー ツナ 牛乳	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな への日子 ねぎ ごぼう キャベツ こまつな にんじん こまつな にんじん はくさい ゴロリー セロリー こまっとっか キャ にんにん キャ にんじん キャ にんじん ちょうが だいこん こまつな キャベツ もやし にんってな キャベツ もやし これ ない こん こまつな キャベツ もやし こが こん こまつな キャベツ もやし こがら アンドラ はんじん こまつな キャベツ もやし こがら アンドラ はんじん こまつな キャベツ もやし こがら アンドラ はんじん こまつな キャベツ もんし これ かいこん こまつな キャベツ もやし こん こまつな キャベツ もんし こまつな アンドラ はくさい しんじん こまつな アンドラ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん はくさい しょうかい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさい はくさ	塩 し か かし 塩 は ようか 節 切ゆ 節 切ゆ かか かか かかり ゆ カー う かかり かかり かかり かかり かっぱ カー		
24       (木) 648       2.0       25(金) 612       28(月) 621       30(水48) 647       30(水48) 648	ではん 中乳 を を 煮合い 小松菜のみそ汁 カレー南蛮うどん 中乳 厚焼き卵 大豆と小松豆子 ごはん 中乳 厚焼きい水型子 ごはん 中乳 のなだのみそ焼き 小松菜のおかかあえ ちゃんこ汁 コスピー コスピー コスピー コーリックドレッシングサラダ ごはん 中乳 野菜のスープ煮 ガーリックドレッシングサラダ ごはん 中乳 野菜のスープ煮 ガーリックドレッシングサラダ ごはん 中乳 野菜のスープ煮	ごはん しらたき 油 さとう  MITOご うどん でんぷん  ◇/ンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子 (みたらし) ごはん  コッペパン 油 じゃがいも オリーブ油 ごはん	和食の日 牛乳 サバ あぶらあげ とうふ みそ はんの日【みとちゃ ぶた肉 牛乳 今厚焼きたまご 大豆 ハム 牛乳 今イナダみそ漬 かつお節 とり肉 とうふ あぶらあげ 牛乳 とり肉 ウインナー ツナ 牛乳 やさんま開きでんぷん付き	しいたけ れんこん にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな への でん はくさい ひが でぼう おぎ ごぼう まヤベツ こまつな にんじん こまつな はくさい ごぼうねぎ しめじ ブロッンギット にんじん エヤマッ こまる キャベッ ごぼう おいこか エヤ にんにく こまれぎ エリンベット にんにく にんにく たまれず エリンベット にんにく にんじ な キャベッ もやしにない たまれず にんにく にんにく にんじん たまれず にんにく にんにん こまんじん たまれず にんにん たまれず にんにん たまれず にんにん にんじん たまればん たまればん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にん	塩しょうか が 塩 は は か かんし		

◇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、中学年のエネルギー(kcal)と食塩相当量(g)です。

		たんぱく質	んぱく質 脂質	カルシウム mg	マグネシウム 鉄 mg mg	4年	_	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
栄養素		g g						Α μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
11月 中 学 年 平 均	651	26.5	20.8	355	81	2.9	3.2	249	0.65	0.62	36	2.0	4.4
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

