



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
1 (火) 636 2.3	黒パン	黒パン			
	牛乳		牛乳		
	ほきフライカレー風味	油	◇ホキでんぶん付き		塩 カレー粉
	ペンネソテー	マカロニ オリーブ油	ベーコン	たまねぎ にんにく トマト	こしょう 塩
2 (水) 673 1.6	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	コンソメ 塩
	ごはん	ごはん		たまねぎ こまつな しめじ	こしょう
	牛乳		牛乳		
	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		みりん しょうゆ
4 (金) 648 2.2	肉じゃが	じゃがいも 油 さとう	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		牛乳		
7 (月) 661 1.6	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	ワイン アミノ酸
	グリーンサラダ	油		パセリ にんにく トマト	トマトピューレ
	ヨーグルト		ヨーグルト		コンソメ 塩
	パンサンスウ	春雨 ごま ごま油 さとう	ハム	こまつな キャベツ きゅうり	酢 塩 しょうゆ
8 (火) 624 2.1	みかん			みかん	
	豆腐の中華煮	油 さとう でんぷん	とうふ ぶた肉	しょうが ねぎ にんじん	しょうゆ 塩
	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	しょうゆ 塩
	牛乳		牛乳	ほうれん草 トマト	コンソメ 塩
9 (水) 663 1.8	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー とうもろこし	◇コンドレッシング
	黒糖蒸しパン	◇米粉パウダー 黒砂糖	豆乳		
	M I T O ご は ん の 日 【みとちゃんポークコロケ】				
	麦ごはん	ごはん	牛乳		
10 (木) 690 2.0	みとちゃんポークコロケ	油	◇☆みとポークコロケ		
	ごま酢あえ	ごま さとう ごま油	かまぼこ	キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ 酢
	とり南蛮汁	さといも 油	とうふ とり肉	だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ 塩 酒
				はくさい こまつな	みりん かつお節
11 (金) 662 2.4	ごはん	ごはん 麦			
	牛乳		牛乳		
	鶏肉と豆のカレー	じゃがいも 油	ひよこ豆 とり肉	にんにく しょうが にんじん	カレールー
	パプリカとツナの和風サラダ	ごま ごま油 さとう	ツナ	たまねぎ	酢 塩 しょうゆ
14 (月) 653 2.1	アップルチーズパン	コッペパン さとう	チーズ	こまつな 赤ピーマン	酢 塩 しょうゆ
	牛乳	バター	牛乳	キャベツ とうもろこし	しょうゆ
	ブロッコリーとコーンのサラダ	油		ブロッコリー キャベツ	酢 塩 しょうゆ
	エッグフラワースープ	マカロニ パン粉	ベーコン たまご	にんじん とうもろこし	コンソメ
15 (火) 649 2.4	豆乳プリン		◇豆乳プリン		
	県 民 の 日 献 立				
	ごはん	ごはん	牛乳		
	ローズポークの甘辛焼き	はちみつ さとう 油	ぶた肉	たまねぎ にんにく	しょうゆ 酒 塩
15 (火) 649 2.4	梅あえ	さとう		こまつな キャベツ もやし	しょうゆ
	茨城県民汁	さつまいも こんにゃく	とうふ みそ	◇うめびしお	
				にんじん だいこん ごぼう	かつお節
				ねぎ しめじ	
15 (火) 649 2.4	はちみつパン	はちみつパン			
	牛乳		牛乳		
	ハーブフライドチキン	小麦粉 油	とり肉		塩 しょうゆ
	大根サラダ	油		だいこん こまつな にんじん	ドライパセリ
ひじき入り卵スープ	じゃがいも でんぷん	ベーコン ひじき たまご	たまねぎ チンゲンサイ	がーリックパウダー	
			えのきたけ	オレガノ	
				バジルパウダー	
				酢 塩	
				塩 しょうゆ	
				スープストック	

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
16 (水) 681 2.4	わかめご飯	ごはん	◇わかめごはんの素		
	牛乳		牛乳		
	みそおでん	さといも こんにゃく さとう	◇たこ入りボール ◇キャロットがんと ちくわ 昆布 みそ	だいこん にんじん	かつお節
17 (木) 674 1.8	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			
17 (木) 674 1.8	さつまいもごはん	ごはん さつまいも 油	とり肉 大豆 あぶらあげ	しいたけ	しょうゆ 酒 みりん
	牛乳	さとう ごま	牛乳		
	もうかフライ	油	◇もうかフライ		
18 (金) 647 2.3	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
	い は 給 食 の 日				
18 (金) 647 2.3	ぶどうパン	ぶどうパン			
	牛乳		牛乳		
	いかリングフライ	油	◇いかリングフライ		
	フレンチサラダ	油		キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう
21 (月) 637 1.7	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
	M I T O ご はん の 日 【なっとう】				
21 (月) 637 1.7	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	納豆		◇☆納豆		
	小松菜と白菜のおひたし			こまつな もやし はくさい	しょうゆ
22 (火) 646 2.1	大根と豚肉のピリ辛煮	さとう 油	ぶた肉 なまあげ	だいこん にんじん ねぎ しめじ しょうが	しょうゆ みりん コチュジャン
	M I T O ご はん の 日 【みとちゃん米パン】				
22 (火) 646 2.1	みとちゃん米パン	☆米パン			
	牛乳		牛乳		
	秋の味覚シチュー	さつまいも 油 小麦粉 バター	ぶた肉 牛乳	にんじん はくさい しめじ こまつな	コンソメ 塩 こしょう
24 (木) 648 2.0	水菜とチキンのサラダ	油	チキンささ身	みずな キャベツ だいこん	酢 塩 こしょう
	和 食 の 日				
24 (木) 648 2.0	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	さばの塩焼き		サバ		塩
	煮合い	しらたき 油 さとう	あぶらあげ	しいたけ れんこん にんじん ごぼう	しょうゆ 酢 塩
25 (金) 612 2.2	小松菜のみそ汁		とうふ みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな	かつお節
	M I T O ご はん の 日 【みとちゃん団子】				
25 (金) 612 2.2	カレー南蛮うどん	うどん でんぷん	ぶた肉	ねぎ ごぼう	カレー粉 塩 しょうゆ かつお 節
	牛乳		牛乳		
	厚焼き卵		◇厚焼きたまご		
	大豆と小松菜のマヨネーズ和え	◇ソニック マヨネーズ ソース	大豆 ハム	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ からし
28 (月) 621 1.8	みとちゃん団子	◇☆米粉団子(みたらし)			
	M I T O ご はん の 日 【なっとう】				
28 (月) 621 1.8	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	いなだのみそ焼き		◇いなだみそ漬		
29 (火) 647 2.1	小松菜のおかかあえ		かつお節	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ
	ちゃんこ汁		とり肉 とうふ あぶらあげ	にんじん はくさい ごぼう ねぎ しめじ	スープストック しょうゆ 塩 みりん 酒
29 (火) 647 2.1	ココア揚げパン	コッペパン 油			ミルクココア
	牛乳		牛乳		
	野菜のスープ煮	じゃがいも	とり肉 ウインナー	たまねぎ ブロッコリー にんじん エリンギ セロリー	塩 こしょう コンソメ
30 (水) 648 1.9	ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	ツナ	こまつな キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	塩 酢 こしょう
	M I T O ご はん の 日 【なっとう】				
30 (水) 648 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	さんまのおろしソース	油 さとう	◇さんま開きでんぷん付き のり	だいこん	しょうゆ みりん
	磯香和え			こまつな キャベツ もやし	しょうゆ
30 (水) 648 1.9	厚揚げとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	ぶた肉 なまあげ みそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	かつお節

◇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。

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		
11月 中学年 平均	651	26.5 (16%)	20.8 (29%)	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

