



きゅうしょくよてい こんだてひょう

2023年7月
水戸市立上中妻小学校

月	火	水	木	金
今月の旬の食材 				
3	4	5	6	7
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ホキと野菜の甘酢あえ きりぼ だいこん しる 切干し大根のみそ汁 639 kcal 2.0 g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく しおいた 豚肉のねぎ塩炒め ナムル わかめスープ あんにと豆腐 杏仁豆腐 648 kcal 2.2 g	黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 フライドチキン バジルドレッシングサラダ むぎ やさい 麦と野菜のスープ 623 kcal 2.3 g	MITOごはん ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なっとう 納豆 からにく ピリ辛肉じゃが のりごまあえ 660 kcal 1.8 g	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 カレーメンチカツ キャベツとコーンのサラダ たなばた セタスープ たなばた セタデザート 690 kcal 2.3 g
10	11	12	13	14
夏野菜カレーライス (ごはん 夏野菜カレー) ぎゅうにゅう 牛乳 クルトンサラダ れいとう 冷凍パインアップル 694 kcal 1.7 g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いそべ あじの磯辺フライ こまつな 小松菜のあえもの なまあ なすと生揚げのみそ汁 623 kcal 1.8 g	G7献立(アメリカ) ハンバーガー まる (丸パン ハンバーグバーベキューソース) ぎゅうにゅう 牛乳 コールスロー コーンチャウダー 633 kcal 2.2 g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しおや さばの塩焼き ひじきの炒め煮 さわにわん 沢煮椀 656 kcal 2.0 g	肉みそ焼きそば ぎゅうにゅう 牛乳 ごまドレッシングサラダ む 蒸しケーキ 606 kcal 2.0 g
17	18	19	<p>なつやす 夏休みも、 いち かい 1日3回 きちんと た 食べましょう。</p>	
	MITOごはん ごはん あじつ 味付けのり ぎゅうにゅう 牛乳 ひとり：2こ みとちゃん揚げぎょうざ うめ 梅あえ たまご はるさめ うずら卵と春雨のスープ 673 kcal 2.1 g	いばらき美味しおDay ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく まめ 鶏肉と豆のトマト煮 フレンチサラダ フローズンヨーグルト 656 kcal 2.0 g		

* 献立の下段の数字は、中学年におけるエネルギー量(kcal)と食塩(g)です。

* 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

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				食塩相当量 g	食物繊維 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均													
小学校中学年平均	650	25.4 (15.6%)	21.6 (29.9%)	357	90	3.2	3.6	259	0.70	0.60	40	2.0	7.0
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	2.0未満	4.5以上