

8月 9月 きゅうしょくよてい こんだてひょう

2023年8・9月
水戸市立上中妻小学校

月		火		水		木		金	
28	ポークカレーライス (ごはん、ポークカレー) ぎゅうにゅう牛乳 ブロッコリーとツナのソテー れいとう冷凍みかん 685 kcal 1.7 g	29	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ひとり:2こ いかリングフライ ゴーヤチャンプルー あおさのみそ汁 635 kcal 2.0 g	30	ミルクパン ぎゅうにゅう牛乳 とりにく なつやさい 鶏肉と夏野菜のペンネ ウインナーと豆のスープ ぶどうゼリー 678 kcal 2.2 g	31	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さばのごまみそ焼き ごもく 五目きんぴら すまし汁 688 kcal 2.0 g	1	黒パン ぎゅうにゅう牛乳 ハンバーグデミグラスソース あお青のりポテト コンソメスープ 633 kcal 2.3 g
4	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく はるさめ ちゅうかいだ 豚肉と春雨の中華炒め チンゲンサイと卵のスープ 685 kcal 2.1 g	5	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ほっけの塩焼き ごもく に 五目煮 なすとなまあげのみそ汁 615 kcal 2.2 g	6	きなこ揚げパン ぎゅうにゅう牛乳 ツナと寒天のサラダ ビーフンスープ ストロベリーチーズデザート 683 kcal 2.4 g	7	MITOごはん ごはん ぎゅうにゅう牛乳 なっとう 納豆 ぶた 豚キムチ のりごまあえ 653 kcal 2.0 g	8	G7献立(イギリス) コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう牛乳 フィッシュアンドチップス しろみさかな (白身魚フリッター、フライドポテト) スコッチブロス 604 kcal 1.8 g
11	ガパオライス (ごはん、ガパオライスの具) ぎゅうにゅう牛乳 きりほ だいこん 切干し大根サラダ 635 kcal 2.1 g	12	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とりにく あまから 鶏肉とごぼうの甘辛がらめ ごま酢あえ み 実だくさん汁 645 kcal 1.9 g	13	MITOごはん みとちゃん米パン ぎゅうにゅう牛乳 ブラウシチュー オニオンドレッシングサラダ ミルクプリン 687 kcal 2.3 g	14	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ひとり:2こ にく 肉しゅうまい どうふ 豆腐と豚肉の塩炒め パンサンスー 675 kcal 1.8 g	15	ピタパンサンド (ピタパン、ホキフライ) ぎゅうにゅう牛乳 ラタトゥイユ コーンチャウダー 662 kcal 2.6 g
18	敬老の日 632 kcal 2.3 g	19	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 こも 子持ちししゃもフライ ひじきのそぼろ煮 だいこん あぶらあ 大根と油揚げのみそ汁 632 kcal 2.3 g	20	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 からにく ぶり辛肉じゃが もやしのナムル 606 kcal 1.6 g	21	ちゅうかどん 中華丼 (ごはん、中華丼の具) ぎゅうにゅう牛乳 にくだんご 肉団子とワンタンのスープ 655 kcal 2.2 g	22	コッペパン みかんジャム ぎゅうにゅう牛乳 タンドリーチキン キャベツのサラダ どうにゅう 豆乳キャロットスープ 615 kcal 2.1 g
25	MITOごはん ごはん ぎゅうにゅう牛乳 みとちゃんごぼうメンチ きりほし だいこん いた に 切干し大根の炒め煮 こめこ やさい 米粉めんと野菜のカレースープ 696 kcal 1.5 g	26	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 あかうお 赤魚のみりん醤油焼き れんこんのごまマヨあえ ぶたにく だいこん に 豚肉と大根のみそ煮 675 kcal 1.6 g	27	はちみつパン ぎゅうにゅう牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ ヨーグルト 674 kcal 2.0 g	28	チキンコンソメピラフ ぎゅうにゅう牛乳 ハムフライ グリーンサラダ 638 kcal 1.9 g	29	ごはん ぎゅうにゅう牛乳 さんま煮 からしあえ つきみじる 月見汁 つきみ 月見デザート 679 kcal 2.4 g

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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均													
小学校中学年平均	655	26.7 (16.3%)	20.3 (27.9%)	351	89	3.1	3.7	261	0.66	0.59	35	2.0	6.8
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

* 献立の下段の数字は、中学年におけるエネルギー(kcal)・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。