



# きゅうしょくよてい こんだてひょう

2023年10月  
水戸市上中妻小学校

月	火	水	木	金
<b>2</b> いばらき めぐ <b>茨城の恵みハヤシライス</b> (ごはん いばらき めぐ 茨城の恵みハヤシシチュー) ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> こまつな <b>小松菜のサラダ</b> 646 kcal 1.6 g	<b>3</b> <b>MITOごはん</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> なつとう <b>納豆</b> だいこん とりにく いた に <b>大根と鶏肉の炒め煮</b> にもやしあえ 617 kcal 1.6 g	<b>4</b> さつまいもトースト ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> グリーンサラダ やさい <b>野菜スープ</b> 613 kcal 2.1 g	<b>5</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> さばのねぎ塩だれがけ しろ <b>白菜の甘酢あえ</b> はくさい あまず <b>豚汁</b> とんじる 661 kcal 1.8 g	<b>6</b> はちみつパン ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> フライドチキン マカロニサラダ マセドアンスープ 632 kcal 2.3 g
<b>9</b>  <b>スポーツの日</b> 646 kcal 1.6 g	<b>10</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> もうかとじゃがいものごまがらめ そくせきづ <b>即席漬け</b> とうふ <b>豆腐とわかめのみそ汁</b> 638 kcal 2.1 g	<b>11</b> <b>G7献立(ドイツ)</b> くる <b>黒パン</b> ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> ソーセージハニーマスタードソースがけ ザワークラウト  <b>アイントプフ</b> 658 kcal 2.5 g	<b>12</b> むぎ <b>麦ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> とうふ ちゅうかに <b>豆腐の中華煮</b> はるさめ <b>春雨とくらげのサラダ</b> 660 kcal 1.9 g	<b>13</b> きのこクリームスパゲッティ ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> 1・2年生:1こ <b>たらフリッター</b> 3~6年生:2こ ベーコンとブロッコリーのサラダ やさいゼリー 614 kcal 1.7 g
<b>16</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> ぶりフライ こもく <b>五目きんぴら</b> み じる <b>実だくさん汁</b> 691 kcal 1.8 g	<b>17</b> <b>MITOごはん</b> ごはん  <b>オセロふりかけ</b> ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> だいこん さといも <b>大根と里芋のそぼろ煮</b> おひたし みとちゃんだんご(黒蜜) 682 kcal 1.4 g	<b>18</b> あ <b>ココア揚げパン</b> ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> ジャーマンポテト はくさい はるさめ <b>白菜と春雨のスープ</b> チーズ 647 kcal 2.6 g	<b>19</b> わかめごはん ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> おでん しょうがあえ りんご 632 kcal 2.2 g	<b>20</b> ミルクパン ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> ハンバーグトマトソースがけ キャベツのサラダ とうにゅう <b>豆乳チャウダー</b> 654 kcal 2.2 g
<b>23</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> あつや <b>厚焼きたまご</b> にく <b>肉じゃが</b> こんぶ <b>昆布あえ</b> 661 kcal 1.8 g	<b>24</b> <b>いばらき美味しおDay</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> あじの香味ソースがけ もやしのナムル ワンタンスープ 659 kcal 1.8 g	<b>25</b> メキシカンポークサンド まる <b>(丸パン ケイジャンポーク)</b> ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> コールスロー かぼちゃの豆乳スープ ブルーベリーゼリー 646 kcal 2.5 g	<b>26</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> さんまのかば焼き からしあえ さつまいも汁 695 kcal 1.8 g	<b>27</b> ナン ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> キーマカレー ハムマリネサラダ ヨーグルト 656 kcal 2.5 g
<b>30</b> たまご <b>玉子とハムのチャーハン</b> ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> にく <b>肉しゅうまい</b> ひじきのマヨじょうゆあえ 649 kcal 2.3 g	<b>31</b> <b>交流献立(彦根市)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>牛乳</b> こも <b>子持ちわかさぎフライ</b> きりぼ だいこん あ もの <b>切干し大根の和え物</b> かしわのじゅんじゅん 1・2年生:1こ 3~6年生:2こ 658 kcal 2.0 g	<b>今月の旬の食材</b> 		

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		
当月平均													
小学校中学年平均	650	26.2 (16.1%)	21.6 (29.9%)	351	85	3.0	3.4	247	0.69	0.60	40	2.0	6.2
児童(8~9歳) 1人1回あたりの基準	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。