



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

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。