

きゅうしょくよて61

こんだてひょう 2023年11月 水戸市立上中妻小学校

	月 火			水			*	金		
		りんご		1 G7献立(イタリア)		ווי	2	3		
今月の旬の食材		5702				_{ぎゅうにく} 牛肉ときのこのカレーライス				
			みかん	ぎゅうにゅう 牛乳			(ごはん 牛肉ときのこのカレー)			
*** ***		ıんこん さつまいも				ぎゅうにゅう 牛乳	ぶんかひひ ひ 文化の日			
ぶり	- 444	שייישל פ	ペンネバジリコ			チキンとわかめのサラダ	\ \text{Loop}			
	ASS.					ヨーグルト				
1										
	はくさい ほ	うれんそう き	625 kcal 2.3 g		692 kcal 2.0 g					
6		7 MITOごは	:W	8			9	10		
	-	ごはん		けんちん	うどん		きざした	オープンツナサンド		
		ぎゅうにゅう	 (ソフトめん けんちんうどんの汁)			ぎゅうにゅう 牛乳	(コッペパン ツナサラダ)			
^{らりかえきゅうぎょうび} 振替休業日		_{なっとう} 納豆	ぎゅうにゅう 牛乳			たつたあ ぶりの竜田揚げ	作乳 いかリングフライ 1人:2こ			
		_{こうやどうふ} 高野豆腐のたまごとじ				きりぼだだだいこんにはこもの 切干し大根の煮物				
		しょうがあえ	_{たいがく} 大学いも			こまつなしし 小松菜のみそ汁	とうにゅう 豆乳トマトスープ			
							ホーリーホックムース			
	kcal g	677 kcal 1.8	g	673	kcal 2.2 g	_	666 kcal 1.8 g	608 kcal 2.3 g		
13		14 G7献立(日	本)	15			16	17		
		ごはん		コッペパ	ン	- [わかめごはん	ッナと昆布のスパゲッティ		
		ぎゅうにゅう 牛乳	りんごジャム			ぎゅうにゅう 牛乳	************************************			
けんみんひひ ひ <mark>県民の日</mark>		さばのみそだれがけ	ぎゅうにゅう 牛乳			 肉じゃが	はくだんご 3年生以上:2			
		ひじきのあえもの	チキンカツのデミグラスソースが				ブロッコリー のサラダ			
		いじじ くずきり入りすまし汁	キャベツのサラダ				ミルクプリン			
				tuff やさい 麦と野菜のスープ						
		652 kcal 1.8	673 kcal 2.2 g			639 kcal 2.0 g	640 kcal 2.1 g			
20	全校一斉いばらき美味しお給食	21		22	MITOごはん		23	24		
	茨城を食べよう		(金)まで		城県のおいしい味覚を	、たく	さん使用します			
ごはん	CIES N	ごはん			ん業パン (()			ミルクパン		
ぎゅうにゅう 牛乳	Day st 17	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		4		きゅうにゅう 牛乳		
豚肉の:	ょうがいい いた 生 姜レモン炒め	とりにくしし しおああ 鶏肉の塩こうじから揚げ		あきみみみか 秋の味り	〈 ビミルクシチュー		きんろうかかんしゃひひ ひ 勤労感謝の日	こんこん根菜のカレー炒め		
おひたし		^{いそか} 磯香あえ		チキンサラダ				我が家のおすすめ料理		
いばらきやさいじじ じる いばらきたたしし しる 茨城野菜のかきたま汁 茨城を食べようみそ汁			^{ラッ} ク みとちゃん梅ゼリー				ほほそそ そらここのこ 穂々の空米粉めんのコンソメス 一プ			
622	kcal 1.9 g	646 kcal 1.5	ø	642	kcal 2.1 g			647 kcal 2.0 g		
27	110 5	28 MITOごは		29		\dashv	30	217 1.041 2.05		
ごはん	ı	ごはん		ビスキー	・パン	ŀ	。 さつまいもの混ぜごはん	***		
じゃこひじきふりかけ		ぎゅうにゅう		 ぎゅうにゅう			さりまいもの准せこはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	The state of		
ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳 かとちゃんポークコロッケ		牛乳 ・			午乳 あじフライ			
ゼルコーノナギウュー / かか かこ 1515-		-#*		ミネストローネ			からしあえ			
午肉と大根のビリ辛煮 にらもやしあえ		キャベツのごま酢あえ はくさいとととうにゅうしし しる 白菜の豆乳みそ汁		NAME OF				本 了以来		
		日采の豆乳みそ汁						777		
632	kcal 1.6 g	653 kcal 1.7	g	676	kcal 2.4 g		648 kcal 1.6 g			
+4 4		におけるエネルギー量(kc:	1) 1. 4. 4							

- *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。ごて承ください。

・ 都合により臥立を変更することがめります。こ 丁承くにさい。														
	栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	
,,, ,, ,,	T.16	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	Α	B1	B2	С	g	g
当月平	平均								μ gRE	mg	mg	mg		
小学	校中学年平均	650	26.6 (16.4%)	21.1 (29.2%)	352	95	3.1	3.2	248	0.63	0.58	32	2.0	6.3
	登童(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