

11月

# きゅうしょくよてい こんだてひょう

2023年11月  
水戸市立上中妻小学校

月	火	水	木	金
<p>今月の旬の食材</p>	<p>りんご みかん れんこん さつまいも きのこ</p>	<p>1 <b>G7 献立(イタリア)</b> オレンジパン 牛乳 ポット・アラ・マレンゴ ペンネバジリコ ズッパ・ディ・レゲーミ 625 kcal 2.3 g</p>	<p>2 牛肉ときのこのカレーライス (ごはん 牛肉ときのこのカレー) 牛乳 チキンとわかめのサラダ ヨーグルト 692 kcal 2.0 g</p>	<p>3 ふんかひひ ひ <b>文化の日</b></p>
<p>6 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 kcal g</p>	<p>7 <b>MITOごはん</b> ごはん 牛乳 納豆 高野豆腐のたまごとし しょうがあえ 677 kcal 1.8 g</p>	<p>8 けんちんうどん (ソフトめん けんちんうどんの汁) 牛乳 れんこんサラダ 大学いも 673 kcal 2.2 g</p>	<p>9 むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶりの竜田揚げ 切干し大根の煮物 小松菜のみそ汁 666 kcal 1.8 g</p>	<p>10 オープンツナサンド (コッペパン ツナサラダ) 牛乳 いかリングフライ <b>1人:2こ</b> 豆乳トマトスープ ホーリーホックムース 608 kcal 2.3 g</p>
<p>13 けんみんひひ ひ <b>県民の日</b></p>	<p>14 <b>G7 献立(日本)</b> ごはん 牛乳 さばのみそだれがけ ひじきのあえもの くずきり入りすまし汁 652 kcal 1.8 g</p>	<p>15 コッペパン りんごジャム 牛乳 チキンカツのデミグラスソースが キャベツのサラダ 麦と野菜のスープ 673 kcal 2.2 g</p>	<p>16 わかめごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜とかまぼこのあえもの 639 kcal 2.0 g</p>	<p>17 ツナと昆布のスパゲッティ 牛乳 肉団子 <b>1・2年生:1こ 3年生以上:2</b> ブロッコリーのサラダ ミルクプリン 640 kcal 2.1 g</p>
<p>20 <b>全校一斉いばらき美味しお給食</b></p>	<p>21</p>	<p>22 <b>MITOごはん</b></p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p><b>茨城を食べようWeek</b> 20日(月)～24日(金)まで 茨城県のおいしい味覚を、たくさん使用します</p>				
<p>ごはん 牛乳 豚肉の生姜レモン炒め おひたし 茨城野菜のかきたま汁 622 kcal 1.9 g</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじから揚げ 磯香あえ 茨城を食べようみそ汁 646 kcal 1.5 g</p>	<p>みとちゃん米パン 牛乳 秋の味覚ミルクシチュー チキンサラダ みとちゃん梅ゼリー 642 kcal 2.1 g</p>	<p><b>きんろうかかんしやひひ ひ 勤労感謝の日</b></p>	<p>ミルクパン 牛乳 こんこん根菜のカレー炒め <b>我が家のおすすめ料理</b> 種々の空米粉めんのコンソメスープ 647 kcal 2.0 g</p>
<p>27 ごはん じゃこひじきふりかけ 牛乳 牛肉と大根のピリ辛煮 にらもやしあえ 632 kcal 1.6 g</p>	<p>28 <b>MITOごはん</b> ごはん 牛乳 みとちゃんポークコロケ キャベツのごま酢あえ 白菜の豆乳みそ汁 653 kcal 1.7 g</p>	<p>29 ビスキーパン 牛乳 ツナポテト ミネストローネ 676 kcal 2.4 g</p>	<p>30 さつまいもの混ぜごはん 牛乳 あじフライ からしあえ 648 kcal 1.6 g</p>	

\* 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 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	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
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