

月	火	水	木	金
	今月の旬の食材  カリフラワー  はくさい  ほうれんそう  だいこん  ぶり  みかん			1 ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニグラタン ブロccoliのサラダ ジュリエンスープ 655 kcal 2.1
	4 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き キャベツのあえもの はくさいち ちゅうか 白菜の中華スープ 677 kcal 1.7 g	5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶりの照り焼き す 酢じょうゆあえ ぶたにくだ だいこんに 豚肉と大根のみそ煮 694 kcal 1.7 g	6 台湾献立(台湾バナナ提供) たいわんや 台湾焼きそば ぎゅうにゅう 牛乳 パオズ ちんげんさい 青梗菜のあえもの バナナ 1人1こ 570 kcal 2.1 g	7 キーマカレーライス むぎ (麦ごはん キーマカレー) ぎゅうにゅう 牛乳 こんにやくサラダ 685 kcal 1.7 g
11 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こも 子持ちししゃもフライ いたに に ひじきの炒め煮 こまつなし しる 小松菜のみそ汁 1人:2本 646 kcal 1.8 g	12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつや 厚焼きたまご ツナともやしのあえもの キムチスープ 614 kcal 1.9 g	13 G7献立(カナダ) メープルパン ぎゅうにゅう 牛乳 サーモングリルマスタードソースがけ アップルドレッシングサラダ ペーコンチャウダー 629 kcal 2.3 g	14 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤーコンメンチカツ からしあえ わふう 和風ミネストローネ 我が家のおすすめ料理 633 kcal 2.4 g	15 ほたてのピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 パーベキューチキン グリーンサラダ にゅうさんきん 乳酸菌デザート 663 kcal 2.4
18 MITOごはん ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なつとう 納豆 おひたし やわかに 柔甘ねぎのすきやき煮 633 kcal 1.8 g	19 きりぼだ だいこんゆで ごもく 切干し大根入り五目ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけフライ しょうがあえ 628 kcal 2.0 g	20 いばらき美味しおDay はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ はなやさい 花野菜サラダ じゃがいもと豆のスープ ストロベリープリン 699 kcal 2.2 g	21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にしん 柚子みそ煮 れんこんきんぴら うどん汁 667 kcal 1.8 g	

* 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	食料
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均													
小学校中学年平均	650	26.4 (16.2%)	21.6 (29.9%)	362	87	3.2	3.6	247	0.65	0.61	33	2.0	5
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

g

ジャム 
E: 1こ 以上: 2こ
g
g


物繊維
g

5.8

5以上