

月	火	水	木	金
<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: orange; color: white; margin: 0;">今月の旬</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  キャベツ                 </div> <div style="text-align: center;">  はくさい                 </div> <div style="text-align: center;">  ねぎ                 </div> <div style="text-align: center;">  だいこん                 </div> <div style="text-align: center;">  れんこん                 </div> <div style="text-align: center;">  ほうれん草                 </div> <div style="text-align: center;">  ぼんかん                 </div> <div style="text-align: center;">  ひらめ                 </div> </div> </div>				
			1 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのしょうが煮 ごま酢あえ こんさいし 根菜みそ汁 ふくまめ 福豆 677 kcal 2.1 g	2 キャラメル揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 ペンのバジルソテー コンソメスープ 670 kcal 2.3 g
5 ポークカレーライス (ごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう 牛乳 こんにゃくサラダ ヨーグルト 698 kcal 2.0 g	6 MITOごはん ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なつとう 納豆 豚キムチ じゃこのりごまあえ 657 kcal 2.1 g	7 ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 あど どり 揚げ鶏のトマトソースがけ グリーンサラダ コーンチャウダー 674 kcal 2.1 g	8 水戸市いっせい防災訓練フラスワン訓練 ギョッと！おにぎりの日 (給食はありません) おにぎり持参日 670 kcal 1.8 g	9 スイートポテトパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンサラダ(小皿) まめや やさい レンズ豆と野菜のスープ 614 kcal 2.0 g
12 ふりかえきゅうじつ 振替休日	13 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの醤油焼き ぶたにく だいこんに 豚肉と大根のみそ煮 はくさい 白菜のおひたし 661 kcal 1.7 g	14 ポークジンジャースパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ナゲット シャキシャキいろどりひじきサラダ つくろう料理コンテスト入賞作品 1人:2こ 614 kcal 2.0 g	15 ピピンバ むぎぶ 麦ごはん ぶたにくや 豚肉炒め ナムル ぎゅうにゅう 牛乳 トックススープ 670 kcal 1.8 g	16 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草オムレツ ツナとブロッコリーのサラダ じゃがいものスープ煮 629 kcal 2.3 g
19 MITOごはん ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みとちゃんポークコロッケ きこ こんぶに 昆布の煮物 ほほそ そらじ 穂々の空のかきたま汁 689 kcal 1.8 g	20 いばらき美味しおDay ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わふう 和風ハンバーグ からしあえ とうにゅうし 豆乳みそ汁 我が家のおすすめ料理 648 kcal 2.0 g	21 キャロットパン ぎゅうにゅう 牛乳 たらのバジルフライ フレンチサラダ マカロニと豆のトマトスープ 640 kcal 2.4 g	22 茨城ロボッツ応援献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すき焼き煮 かぶとキャベツのあえもの ぼんかん 616 kcal 1.4 g	23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日
26 カレーピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 あじフリッター コールスロー 1・2年生:1こ 3年生以上:2 612 kcal 1.4 g	27 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにくし 豚肉のねぎ塩炒め うずら 卵と春雨のスープ 641 kcal 1.8 g	28 MITOごはん メンチカツバーガー (丸パン みとちゃんごぼうメンチカツ キャベツのサラダ) ぎゅうにゅう 牛乳 とうにゅう 豆乳パンプキンスープ 680 kcal 2.4 g	29 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさいま 野菜たっぷり麻婆豆腐 まーぼー豆腐 パンサンスー 622 kcal 1.9 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%)	21.6 (29.9%)	371	92	3.2	3.6	249	0.72	0.60	30	2.0	5.9
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