10月　きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立寿小学校

日(曜)	こんだて		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩(g)
3(月)	ごはん		こめ				624 2.2
	牛乳			牛乳			
	さけふりかけ					★さけふりかけ	
	おでん		じゃがいも　こんにゃく	昆布　ちくわ さつまあげ　がんもどき なまあげ	だいこん　にんじん	しょうゆ　みりん 塩　酒	
	キャベツのごま酢あえ		ごま　さとう		キャベツ　こまつな　もやし にんじん	酢　しょうゆ	
	りんご				りんご		
4(火)	みそうどん	※ソフトめん	ソフトめん				646 2.3
		みそうどんの汁	油　ごま油	ぶた肉	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　たけのこ　もやし とうもろこし　にら　きくらげ	しょうゆ チキンがらスープ 赤みそ　豆板醤　酒	
	牛乳			牛乳			
	焼きぎょうざ			★ぎょうざ			
	切干大根のサラダ		ごま油　ごま　さとう	かまぼこ	切干し大根　にんじん　キャベツ こまつな	しょうゆ　みりん 酢	
5(水)	コッペパン		コッペパン				607 2.4
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム				
	牛乳			牛乳			
	ハムフライ		油	★ハムフライ			
	カラフルマリネ		油		キャベツ　こまつな　たまねぎ 赤パプリカ　黄パプリカ	酢　塩　こしょう	
	野菜の豆乳スープ		じゃがいも	とり肉　豆乳	たまねぎ　にんじん　エリンギ パセリ	コンソメ　塩 こしょう	
6(木)	麦ごはん		ごはん　麦				643 1.7
	牛乳			牛乳			
	マーボー豆腐		油　ごま油　さとう　片栗粉	とうふ　ぶた肉　大豆	にんじん　たまねぎ　たけのこ ねぎ　ほししいたけ　きくらげ ちんげんさい　しょうが　にんにく	しょうゆ　赤みそ 中華ｺﾝｿﾒ　豆板醤 甜麺醤　さんしょう	
	ナムル		ごま　ごま油　さとう	ハム	キャベツ　もやし　こまつな にんじん	こしょう　しょうゆ	
7(金)	秋の味覚ごはん		こめ　さつまいも　油	とり肉	にんじん　しめじ　ほししいたけ	みりん　しょうゆ 酒　塩	653 1.6
	牛乳			牛乳			
	ホキ磯辺フライ		油	★ホキ磯辺フライ			
	しょうがあえ				こまつな　キャベツ　にんじん しょうが	しょうゆ　みりん	
	お月見ゼリー		★お月見ゼリー				
11(火)	ごはん		こめ				694 1.2
	牛乳			牛乳			
	いわしのカリカリフライ		油	★いわしフライ			
	キャベツときゅうりの即席漬				キャベツ　きゅうり　しょうが	しょうゆ	
	肉じゃが		じゃがいも　さとう　油	ぶた肉	にんじん　たまねぎ　こまつな ほししいたけ　しらたき	しょうゆ　酒　みりん	
12(水)	ロールパン		ロールパン				649 2.4
	牛乳			牛乳			
	鶏肉のマーマレード焼き		油　マーマレード	とり肉		しょうゆ　酒	
	ブロッコリーとコーンのサラダ		油		ブロッコリー　キャベツ とうもろこし	酢　塩　こしょう	
	ポテトと豆のスープ		マカロニ　油　じゃがいも	赤いんげん豆　白いんげん豆 大豆　青大豆　ベーコン	にんにく　たまねぎ　にんじん こまつな	コンソメ　塩 こしょう	
	ストロベリーチーズデザート			★ストロベリーチーズデザート			
13(木)	わかめごはん		こめ			★わかめごはんの素	629 2.4
	牛乳			牛乳			
	厚焼きたまご			★厚焼きたまご			
	ひじきの煮物		さとう　油	とり肉　ひじき　大豆	こんにゃく　にんじん　ほししいたけ さやいんげん	みりん　しょうゆ　酒	
	けんちん汁		さといも　油	あぶらあげ　とうふ	ごぼう　にんじん　だいこん はくさい　ねぎ	塩　しょうゆ　酒 だし用混合節	
14(金)	はちみつパン		はちみつパン				607 2.1
	牛乳			牛乳			
	鶏肉ときのこのシチュー		じゃがいも　油　上新粉	とり肉　白いんげん豆　牛乳 チーズ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム しめじ　エリンギ　ブロッコリー とうもろこし	塩　こしょう コンソメ	
	寒天サラダ		さとう　油	寒天　ツナ（かつお）	キャベツ　こまつな　にんじん	しょうゆ　酢　塩	
17(月)	M　I　T　0　ご　は　ん　の　日						639 1.6
	ごはん		こめ				
	牛乳			牛乳			
	オセロふりかけ		ごま　さとう	かつお節　ちりめんじゃこ 黒豆　大豆		しょうゆ　酒　みりん	
	大根と里芋のそぼろ煮		さといも　油 さとう　片栗粉	ぶた肉　ちくわ	だいこん　にんじん　枝豆 しょうが　こんにゃく	しょうゆ　酒　みりん	
	おひたし				ほうれんそう　キャベツ　もやし	しょうゆ	
18(火)	寿特製カレーライス	ごはん	こめ				684 1.8
		寿特製カレー	油　じゃがいも　小麦粉 豆乳バター	とり肉　豆乳チーズ	にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　トマトソース	ﾜｲﾝ　ｶﾚｰ粉　ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　ﾀｰﾒﾘｯｸ　塩　ｺｼｮｳ ﾛｰﾚﾙ　ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ	
	牛乳			牛乳			
	こんにゃくサラダ		さとう　ごま　ごま油		キャベツ　こんにゃく きゅうり	しょうゆ　酢	

日(曜)	こんだて	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩(g)
19(水)	黒パン	黒パン				698 2.3
	牛乳		牛乳			
	チリビーンズ	じゃがいも　油　さとう	だいず　牛肉　ベーコン 白いんげん豆	にんじん　たまねぎ　パセリ マッシュルーム　にんにく　トマト	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ コンソメ　こしょう 塩　ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ　ﾛｰﾚﾙ	
	コーンサラダ	油		とうもろこし　キャベツ きゅうり　にんじん	酢　塩　こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
20(木)	ごはん	こめ				687 1.8
	牛乳		牛乳			
	さんまの蒲焼き	油　さとう	★さんまでん粉付き	しょうが	しょうゆ　みりん　酒	
	小松菜のおひたし			こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ	
	じゃがいもと生揚げのみそ汁	じゃがいも	なまあげ	だいこん　にんじん　ねぎ えのきたけ	白みそ　赤みそ だし用混合節	
21(金)	ピタパンサンド　ピタパン	ピタパン				608 2.0
	ピタパンサンド　チキンサラダ		チキンささ身　大豆	キャベツ　にんじん　きゅうり たまねぎ　こまつな	塩　こしょう ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	
	牛乳		牛乳			
	ツナオムレツ		★ツナオムレツ			
	ペンネのトマト煮	じゃがいも　ペンネマカロニ 油　さとう	牛肉　大豆	たまねぎ　にんじん　エリンギ にんにく　パセリ　トマト	コンソメ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｿｰｽ　こしょう	
24(月)	ごはん	こめ				671 1.6
	牛乳		牛乳			
	あじのフリッター	油	★アジフリッター			
	チンジャオロースー	油　さとう　片栗粉	ぶた肉	ピーマン　赤パプリカ　たけのこ にんじん　たまねぎ　しょうが	しょうゆ　酒 オイスターソース	
	豆腐ときくらげのスープ	緑豆春雨	とうふ　なると	ちんげんさい　にんじん　ねぎ えのきたけ　きくらげ	中華ｺﾝｿﾒ　しょうゆ 酒　塩	
25(火)	ごはん	こめ				700 1.9
	牛乳		牛乳			
	ソースかつ	油　さとう	★とんかつ		ｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　酒	
	ごまあえ	さとう　ごま		ほうれんそう　にんじん キャベツ　もやし	しょうゆ	
	かぶらのみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ	かぶ　にんじん　ねぎ	白みそ　赤みそ だし用煮干し	
	和梨ゼリー	★和梨ゼリー				
26(水)	ミルクパン	ミルクパン				690 2.3
	牛乳		牛乳			
	真鯛の香草パン粉焼き	パン粉　油	まだい		★香草パン粉ミックス	
	コールスロー	油		キャベツ　きゅうり　にんじん とうもろこし	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　酢 塩　こしょう	
	パンプキンスープ	油　上新粉　豆乳バター	とり肉　白いんげん豆　豆乳	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん こまつな	コンソメ　塩 こしょう	
27(木)	**Ｍ　Ｉ　Ｔ　０　ご　は　ん　の　日**					633 1.9
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	納豆		**納豆**			
	糸かまぼこの土佐あえ	さとう	かまぼこ　かつお節	こまつな　キャベツ　にんじん	酢　しょうゆ	
	大根と鶏肉の煮物	さといも　油　さとう	とり肉　なまあげ	だいこん　にんじん　しょうが ほししいたけ　こんにゃく	しょうゆ　みりん　酒	
28(金)	ごまきなこ揚げパン	コッペパン　さとう　油 ごま	きな粉		塩	631 2.1
	牛乳		牛乳			
	ツナ豆マヨサラダ		大豆　ツナ（かつお）	キャベツ　きゅうり　にんじん	こしょう　しょうゆ からし　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	
	ワンタンスープ	油　ワンタン　ごま油	ぶた肉	もやし　こまつな　ねぎ にんじん　ほししいたけ	中華ｺﾝｿﾒ　しょうゆ 塩　こしょう　酒	
31(月)	ごはん	こめ				684 2.0
	牛乳		牛乳			
	ぶりフライ	油	★ぶりフライ			
	なす入りチャプチェ	緑豆春雨　油　さとう　ごま油 ごま	ぶた肉	にんじん　たまねぎ　たけのこ なす　こまつな　ほししいたけ きくらげ　にんにく　しょうが	豆板醤　しょうゆ こしょう	
	たまごトックスープ	★トック　ごま油	たまご	しめじ　にんじん　たまねぎ ちんげんさい　にんにく	中華ｺﾝｿﾒ　しょうゆ 塩　こしょう　酒	

＊献立右の数字は，中学年におけるエネルギー（kcal）・食塩相当量（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。

※ MIT0ごはんの日に使用予定の水戸市産の食材は太字にしてあります。

★印のついているものは加工品です。加工品の内容配合についての詳細を確認したい場合には，学校へご連絡ください。

※ソフトめんについては，そばと同一ラインで製造しております。

小学校	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	カルシウム（ｍｇ）	鉄（ｍｇ）	ビタミン A（μｇ）	ビタミン B₁（ｍｇ）	ビタミン B₂（ｍｇ）	ビタミン C（ｍｇ）	食塩相当量（ｇ）	食物繊維（ｇ）
当月平均	653	26.1 （15.9%）	21.3 （29.3%）	356	3.0	245	0.64	0.59	32	2.0	6.8
学校給食摂取基準	650	13%～20%	20%～30%	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

＊学校給食摂取基準のたんぱく質と脂質についてはエネルギーに対する割合です。