11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) 食塩相当量(g)
1(火)	ごはん	こめ				663 1.8
	牛乳		牛乳			
	厚焼きたまご		★厚焼きたまご			
	牛肉じゃが	じゃがいも　さとう　油	牛肉	にんじん　たまねぎ　しいたけ しょうが　しらたき	しょうゆ　みりん 酒	
	磯香あえ		のり	こまつな　キャベツ　にんじん もやし	しょうゆ	
2(水)	ぶどうパン	ぶどうパン				657 2.0
	牛乳		牛乳			
	ミートボールと豆のトマト煮	じゃがいも　油　さとう	★ミートボール　だいず 白いんげん豆　赤いんげん豆 ★ベーコン　豆乳チーズ	たまねぎ　にんじん グリンピース　にんにく トマト	ケチャップ　ソース ワイン　コンソメ 塩　こしょう	
	カラフルサラダ	油	★ツナ（まぐろ）	キャベツ　ほうれんそう 赤パプリカ　黄パプリカ	酢　塩　こしょう	
4(金)	ピタパンサンド　ピタパン	ピタパン				632 2.4
	ピタパンサンド　焼きそば	★中華めん　油	ぶた肉　のり	にんじん　たまねぎ　キャベツ もやし　ほししいたけ	★焼そばソース こしょう　ソース	
	牛乳		牛乳			
	ビーンズサラダ	油　ごま	大豆　★ツナ（まぐろ）	ブロッコリー　にんじん たまねぎ　こまつな	酢　塩　こしょう しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	
	りんごゼリー	★りんごゼリー				
7(月)	ごはん	こめ				688 1.8
	牛乳		牛乳			
	ローズポークの甘辛焼き	はちみつ　さとう　油	ぶた肉	たまねぎ　にんにく	しょうゆ　塩 こしょう　酒	
	れんこんのごまドレッシングあえ			れんこん　キャベツ　こまつな にんじん	★ごまドレッシング	
	さつまいも汁	さつまいも	とうふ	にんじん　だいこん　ごぼう ねぎ　しめじ　こんにゃく	白みそ　赤みそ だし用混合節	
8(火)	**M I T 0 ご は ん の 日**					691 2.1
	きのことひじきのまぜごはん	こめ　ごま　油　さとう	とり肉　あぶらあげ　ひじき	にんじん　しめじ　えのきたけ まいたけ　えだまめ	しょうゆ　塩 みりん　酒	
	牛乳		牛乳			
	あじフライ	油	★あじフライ			
	からしあえ		★かまぼこ	こまつな　にんじん　キャベツ	からし　しょうゆ	
	みとちゃんだんご（みたらし）	**★みたらし入り団子**				
9(水)	ミルクパン	ミルクパン				628 2.4
	牛乳		牛乳			
	オムレツのデミグラスソースがけ		★オムレツ		デミグラスソース ケチャップ　ソース	
	ポテトソテー	じゃがいも　油		たまねぎ　にんじん　パセリ にんにく	塩　こしょう	
	コンソメスープ	油　米粉マカロニ	とり肉	キャベツ　にんじん　たまねぎ こまつな	塩　こしょう コンソメ	
10(木)	寿特製カレーライス　麦ごはん	こめ　麦				683 1.8
	寿特製カレーライス　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 スープストック ターメリック　塩 こしょう　ロリエ ガラムマサラ	
	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	
11(金)	黒パン	黒パン				649 2.3
	牛乳		牛乳			
	ヤーコンメンチカツ	油	★ヤーコンメンチカツ			
	れんこんサラダ	さとう		れんこん　キャベツ　きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ 酢　しょうゆ　塩 こしょう	
	麦と野菜のスープ	油　麦	とり肉 ★ウインナーソーセージ	こまつな　キャベツ　たまねぎ にんじん　にんにく　パセリ	中華コンソメ　塩 こしょう	
14(月)	ごはん	こめ				692 1.9
	牛乳		牛乳			
	豆腐の中華煮	油　さとう　ごま油　片栗粉	とうふ　ぶた肉	しょうが　ねぎ　たまねぎ にんじん　たけのこ ちんげんさい	しょうゆ　酒 オイスターソース	
	春雨ときくらげのサラダ	緑豆春雨　ごま　さとう ごま油		きくらげ　キャベツ　きゅうり にんじん	酢　塩　しょうゆ	
	ぶどうゼリー	★ぶどうゼリー				
15(火)	ごはん	こめ				626 1.7
	牛乳		牛乳			
	鮭のもみじ焼き	パン粉	鮭　豆乳	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	
	おひたし			キャベツ　もやし　こまつな にんじん	しょうゆ	
	実だくさん汁	さといも　油	なまあげ	にんじん　だいこん　しめじ ねぎ	白みそ　赤みそ だし用混合節	

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) 食塩相当量(g)
16(水)	コッペパン	コッペパン				653 2.3
	りんごはちみつジャム	★りんごはちみつジャム				
	牛乳		牛乳			
	とり肉のバジルから揚げ	上新粉　片栗粉　油	とり肉		★ﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ　酒	
	キャロットドレッシングサラダ	油	★ツナ（まぐろ）	キャベツ　ブロッコリー たまねぎ　にんじん　にんにく	みりん　しょうゆ 塩	
	イタリアンたまごスープ	パン粉	★ベーコン　たまご　チーズ	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　トマト こまつな	ワイン　コンソメ 塩　こしょう	
17(木)	わかめごはん	こめ			★わかめごはんの素	651 2.1
	牛乳		牛乳			
	生揚げと野菜のいためもの	油　さとう　片栗粉　ごま油	ぶた肉　なまあげ	しょうが　にんにく　キャベツ たまねぎ　にんじん　たけのこ ちんげんさい	オイスターソース 豆板醤　しょうゆ 白みそ　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	
18(金)	ぶた肉とほうれん草の トマトスパゲッティ	スパゲッティ　油	ぶた肉　ゼラチン	たまねぎ　にんじん　にんにく ほうれんそう　トマト	ケチャップ　ワイン コンソメ　塩 こしょう	636 1.9
	牛乳		牛乳			
	たらフリッター	油	★たらフリッター			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー　キャベツ とうもろこし	★ｺｰﾝｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	かぼちゃプリン		★かぼちゃプリン			
21(月)	**M　I　T　0　ご　は　ん　の　日**					664 1.6
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	みとちゃんポークコロッケ	油	**★みとちゃんポークコロッケ**			
	キャベツのごま酢あえ	ごま　ごま油　さとう	★かまぼこ	キャベツ　こまつな　にんじん	酢　しょうゆ	
	とり南蛮汁	さといも　油	とり肉　とうふ	はくさい　だいこん　にんじん ねぎ　ごぼう　しめじ	塩　みりん しょうゆ　酒 だし用混合節	
22(火)	**M　I　T　0　ご　は　ん　の　日**					639 1.7
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	納豆		**納豆**			
	根菜のみそ煮	じゃがいも　油　さとう ごま油	とり肉　なまあげ	にんじん　ごぼう だいこん　たけのこ ほししいたけ　こんにゃく	赤みそ　しょうゆ 酒	
	白菜の甘酢あえ	さとう		はくさい　こまつな　にんじん	しょうゆ　酢	
24(木)	**和　食　の　日　献　立**					649 1.9
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	さばの塩焼き		さば		塩	
	煮合い	油　さとう	あぶらあげ	ほししいたけ　れんこん にんじん　ごぼう　しらたき	しょうゆ　酢 みりん　塩	
	小松菜のみそ汁		とうふ	だいこん　にんじん　こまつな ねぎ	白みそ　赤みそ だし用混合節	
25(金)	**M　I　T　0　ご　は　ん　の　日**					658 2.1
	みとちゃん米パン	**みとちゃん米パン**				
	牛乳		牛乳			
	秋の味覚シチュー	じゃがいも　さつまいも　油 上新粉　バター	ぶた肉　牛乳	しめじ　にんじん　たまねぎ はくさい　ちんげんさい	塩　こしょう ロリエ　コンソメ	
	小松菜とチキンのサラダ	油	★とりささみ	こまつな　キャベツ　にんじん	酢　塩　こしょう しょうゆ	
	県産栗のムース	★栗のムース				
28(月)	ごはん	こめ				622 2.1
	牛乳		牛乳			
	ハンバーグ和風ソースがけ	油　さとう　片栗粉	★ハンバーグ	たまねぎ	しょうゆ　みりん	
	おかかあえ		かつお節	こまつな　キャベツ　にんじん もやし	しょうゆ	
	すまし汁		わかめ　とり肉　とうふ ★かまぼこ	しめじ　にんじん　水菜　ねぎ ほししいたけ	しょうゆ　塩 みりん　酒 だし用混合節	
29(火)	ごはん	こめ				695 1.8
	牛乳		牛乳			
	子もちししゃもフライ	油	★子もちししゃもフライ			
	しょうがあえ			ほうれんそう　もやし にんじん　しょうが	しょうゆ　みりん	
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも　さとう　油	ぶた肉	にんじん　たまねぎ　しらたき さやいんげん　しょうが	しょうゆ　みりん 酒	
30(水)	ロールパン	ロールパン				626 2.2
	牛乳		牛乳			
	根菜のブラウンシチュー	油　じゃがいも	牛肉　だいず　豆乳	にんにく　セロリ　たまねぎ にんじん　れんこん　ごぼう しめじ　トマト	コンソメ　ロリエ こしょう デミグラスソース ★ハヤシフレーク	
	グリーンサラダ	油		キャベツ　きゅうり　こまつな たまねぎ　とうもろこし	酢　塩　こしょう	

＊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。

11月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	A（μg）	B_1（mg）	B_2（mg）	C（mg）	(g)	(g)
当月平均	655	26.0 (15.9%)	21.1 (29.0%)	367	3.3	268	0.66	0.60	42	2.0	7.0
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。