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	おもに体の調子を整える食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
2(月)	振替休業日(ふりかえきゅうぎょうび)					
3(火)	さつまいもパン	コッペパン　さとう　バター さつまいも	牛乳			613 2.1
	牛乳		牛乳			
	グリーンサラダ	油		こまつな　キャベツ　きゅうり　たまねぎ	酢　塩　こしょう	
	野菜スープ	じゃがいも　油	とり肉　大豆	にんじん　たまねぎ　にんにく ちんげんさい　とうもろこし	塩　コンソメ こしょう	
4(水)	ごはん	こめ				661 1.8
	牛乳		牛乳			
	さばのねぎ塩だれがけ	片栗粉　ごま油	さば	にんにく　ねぎ	酒　みりん　塩 こしょう	
	白菜の甘酢あえ	さとう		はくさい　こまつな　にんじん	塩　しょうゆ　酢	
	豚汁	さといも　油	ぶた肉　とうふ　あぶらあげ	ごぼう　にんじん　ねぎ　だいこん	赤みそ　白みそ だし用かつお節	
5(木)	ＭＩＴＯごはん【納豆】					617 1.6
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	納豆		納豆			
	大根と鶏肉の炒め煮	さといも　こんにゃく　油 さとう	とり肉　あぶらあげ	だいこん　にんじん　たけのこ	しょうゆ　みりん	
	にらもやしあえ	ごま油		もやし　キャベツ　にら　にんじん	しょうゆ　こしょう	
6(金)	ごはん	こめ				691 1.8
	牛乳		牛乳			
	ぶりフライ	油	◆ぶりフライ			
	五目きんぴら	こんにゃく　ごま　さとう 油	◆さつまあげ	ごぼう　にんじん　たけのこ	しょうゆ　みりん 唐辛子	
	実だくさん汁	じゃがいも	なまあげ	だいこん　にんじん　ねぎ えのきたけ　こまつな	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
10(火)	Ｇ７献立【ドイツ】					658 2.5
	黒パン	黒パン				
	牛乳		牛乳			
	ソーセージハニーマスタードソースがけ	はちみつ　油	◆ソーセージ	たまねぎ	ワイン　粒マスタード	
	ザワークラウト	油　さとう		紫キャベツ　キャベツ	塩　こしょう　酢 ローレル	
	アイントプフ	じゃがいも　油	とり肉　赤いんげん豆 白いんげん豆　大豆　青大豆	にんじん　たまねぎ ほうれんそう　セロリ	コンソメ　塩 こしょう	
11(水)	きのこクリームスパゲッティ	スパゲッティ　油	とり肉　牛乳　ゼラチン 生クリーム	たまねぎ　にんじん　しめじ　エリンギ マッシュルーム　にんにく　パセリ	コンソメ　塩 こしょう	614 1.7
	牛乳		牛乳			
	たらフリッター	油	◆たらフリッター			
	ベーコンとブロッコリーのサラダ	油　さとう	◆ベーコン	ブロッコリー　キャベツ こまつな　にんにく	酢　しょうゆ　塩 こしょう	
	やさいゼリー	◆やさいゼリー				
12(木)	麦ごはん	こめ　麦				660 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 ちんげんさい　たけのこ　ほししいたけ	酒　しょうゆ 中華だし　甜麺醤	
	春雨とくらげのサラダ	はるさめ　油　ごま油 さとう　ごま	◆中華くらげ	キャベツ　にんじん　こまつな	しょうゆ　酢　塩	
13(金)	玉子とハムのチャーハン	こめ　油　ごま油	◆ハム　◆いりたまご ◆なると	ねぎ　にんじん　枝豆	塩　こしょう 中華だし　しょうゆ	649 2.3
	牛乳		牛乳			
	肉しゅうまい		◆しゅうまい			
	ひじきのマヨじょうゆあえ	さとう　油	ひじき　◆とりささ身	キャベツ　こまつな　にんじん	酢　しょうゆ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｿｰｽ	
16(月)	ごはん	こめ				695 1.8
	牛乳		牛乳			
	さんまのかば焼き	油　さとう	◆さんま澱粉付	しょうが	しょうゆ　みりん　酒	
	からしあえ			こまつな　もやし　キャベツ　にんじん	からし　しょうゆ	
	さつまいも汁	さつまいも　こんにゃく　油	ぶた肉	だいこん　にんじん　ねぎ	赤みそ　白みそ だし用かつお節	
17(火)	ミルクパン	ミルクパン				654 2.2
	牛乳		牛乳			
	ハンバーグトマトソースがけ	油　さとう	◆ハンバーグ	にんにく　たまねぎ　トマト	ケチャップ	
	キャベツのサラダ	油		キャベツ　きゅうり　にんじん	酢　塩　こしょう	
	豆乳チャウダー	じゃがいも　油　上新粉	とり肉　豆乳	たまねぎ　にんじん　しめじ こまつな　にんにく	コンソメ　塩 こしょう	
18(水)	ココア揚げパン	コッペパン　油　ココア さとう	脱脂粉乳			647 2.6
	牛乳		牛乳			
	ジャーマンポテト	じゃがいも　油	◆ベーコン	たまねぎ　パセリ	コンソメ　塩 こしょう	
	白菜と春雨のスープ	はるさめ　油	とり肉	はくさい　たまねぎ　にんじん こまつな　にんにく	中華だし　しょうゆ 塩　こしょう	
	チーズ		チーズ			

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	おもに体の調子を整える食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
19(木)	わかめごはん	こめ			◆わかめごはんの素	632 2.2
	牛乳		牛乳			
	おでん	じゃがいも　こんにゃく	昆布　◆ちくわ なまあげ　うずら卵 ◆揚げボール	だいこん　にんじん	しょうゆ　みりん 酒　だし用かつお節	
	しょうがあえ		◆とりささ身	キャベツ　こまつな　にんじん　しょうが	しょうゆ	
	りんご			りんご		
20(金)	ごはん	こめ				638 2.1
	牛乳		牛乳			
	もうかとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも　油　さとう　ごま	◆もうか澱粉付	しょうが	しょうゆ　みりん　酒	
	即席漬け			キャベツ　きゅうり　にんじん	しょうゆ　塩	
	豆腐とわかめのみそ汁		とうふ　わかめ	にんじん　えのきたけ　だいこん　ねぎ	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
23(月)	ごはん	こめ				661 1.8
	牛乳		牛乳			
	厚焼きたまご		◆厚焼きたまご			
	肉じゃが	じゃがいも　しらたき　油 さとう	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく	しょうゆ　酒　みりん	
	昆布あえ		◆塩昆布	キャベツ　もやし　こまつな　にんじん	しょうゆ	
24(火)	はちみつパン	はちみつパン				632 2.3
	牛乳		牛乳			
	フライドチキン	油	◆フライドチキン			
	マカロニサラダ	マカロニ　油	◆ツナ(まぐろ)	キャベツ　こまつな　にんじん	こしょう　酢 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｿｰｽ	
	マセドアンスープ	じゃがいも　油	◆ハム	だいこん　たまねぎ　にんじん にんにく　パセリ	コンソメ　塩 こしょう	
25(水)	ナン	◆ナン				656 2.5
	牛乳		牛乳			
	キーマカレー	油	ぶた肉　牛肉　大豆	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　エリンギ　ピーマン とうもろこし　トマト	ワイン　カレー粉 こしょう　カレールウ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ソース ケチャップ	
	ハムマリネサラダ	油　さとう	◆ハム	キャベツ　きゅうり　たまねぎ 黄パプリカ	塩　こしょう　酢	
	ヨーグルト		◆ヨーグルト			
26(木)	**い　ば　ら　き　美　味　し　お　Ｄ　ａ　ｙ**					659 1.8
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	あじの香味ソースがけ	油　さとう	◆あじ澱粉付	にんにく　しょうが	しょうゆ　酒　唐辛子	
	もやしのナムル	ごま　ごま油		もやし　こまつな　にんじん	酢　しょうゆ	
	ワンタンスープ	ワンタン　油	ぶた肉	はくさい　たまねぎ　にんじん ねぎ　きくらげ　しょうが	中華だし　しょうゆ 塩　こしょう	
27(金)	**Ｍ　Ｉ　Ｔ　Ｏ　ご　は　ん　【　みとちゃんだんご　】**					682 1.4
	ごはん	こめ				
	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	
	牛乳		牛乳			
	大根と里芋のそぼろ煮	さといも　こんにゃく　油 さとう　片栗粉	ぶた肉	だいこん　にんじん　枝豆　しょうが	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	
	みとちゃんだんご	◆みとちゃんだんご（黒蜜）				
30(月)	**交　流　献　立　【　彦　根　市　】**					658 2.0
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	子持ちわかさぎフライ	油	◆わかさぎフライ			
	切干し大根の和え物	さとう　ごま油		切干し大根　こまつな　もやし 赤パプリカ	しょうゆ　酢	
	かしわのじゅんじゅん	油　しらたき　麩　さとう	とり肉　焼き豆腐	たまねぎ　にんじん　キャベツ ほししいたけ　えのきたけ　ねぎ	酒　みりん しょうゆ	
31(火)	メキシカンポークサンド　丸パン	丸パン				646 2.5
	メキシカンポークサンド　ケイジャンポーク	油	ぶた肉	たまねぎ　赤パプリカ　にんにく	ケイジャンパウダー チリパウダー	
	牛乳		牛乳			
	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 ｿｰｽ　酢 塩　こしょう	
	かぼちゃの豆乳スープ	じゃがいも　玄米　油	◆ベーコン　豆乳	たまねぎ　かぼちゃ マッシュルーム　パセリ	コンソメ　塩 こしょう	
	ブルーベリーゼリー	◆ブルーベリーゼリー				

※　献立の右の数字は、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。
※　◆は、当月使用の加工品です。　加工品の内容配合についての詳細を知りたい場合には、学校へご連絡ください。

栄養素 / 当月平均	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 A μgRE	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
小学校中学年平均	650	26.2 (16.1%)	21.6 (29.9%)	351	85	3.0	3.4	247	0.69	0.60	40	2.0	6.2
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