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	おもに体の調子を整える食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
1(水)	Ｇ７献立【イタリア】					625 2.3
	オレンジパン	オレンジパン				
	牛乳		牛乳			
	ボッロ・アラ・マレンゴ	オリーブ油	とり肉	マッシュルーム　たまねぎ にんにく　トマト	こしょう　ワイン 塩　ケチャップ	
	ペンネバジリコ	マカロニ　油		ブロッコリー　赤パプリカ	◆バジルソース　こしょう	
	ズッパ・ディ・レグーミ	じゃがいも　油	◆ウインナー　ひよこ豆	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう	コンソメ　塩　こしょう	
2(木)	牛肉ときのこのカレーライス　ごはん	こめ				692 2.0
	牛肉ときのこのカレー	じゃがいも　油	牛肉	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　えのきたけ　しめじ にんにく　しょうが	ワイン　カレールウ トマトピューレ　ソース カレー粉　ガラムマサラ	
	牛乳		牛乳			
	チキンとわかめのサラダ	油　さとう	◆とりささみ　寒天　わかめ	キャベツ　こまつな　にんじん	酢　しょうゆ　こしょう	
	ヨーグルト		◆ヨーグルト			
6(月)	ごはん	こめ				666 1.8
	牛乳		牛乳			
	ぶりの竜田揚げ	油	◆ぶり竜田揚げ			
	切干し大根の煮物	しらたき　さとう　油	とり肉　あぶらあげ	切干大根　にんじん　ほししいたけ	しょうゆ　みりん	
	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 だし用かつお節	
7(火)	ＭＩＴＯごはん【納豆】					677 1.8
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	納豆		納豆			
	高野豆腐の卵とじ	じゃがいも　しらたき 油　さとう	凍り豆腐　とり肉　たまご	たまねぎ　にんじん　枝豆　ほししいたけ	しょうゆ　みりん	
	しょうがあえ			キャベツ　もやし　こまつな にんじん　しょうが	しょうゆ	
8(水)	オープンツナサンド　食パン	食パン				608 2.3
	ツナサラダ		◆ツナ（まぐろ）	キャベツ　たまねぎ　にんじん ブロッコリー	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｿｰｽ　酢 塩　こしょう	
	牛乳		牛乳			
	いかリングフライ	油	◆いかリングフライ			
	豆乳トマトスープ	油	◆ベーコン　とり肉 白いんげん豆　豆乳	たまねぎ　にんじん　こまつな にんにく　エリンギ　トマト	コンソメ　塩　こしょう	
	ホーリーホックムース	◆ホーリーホックムース				
9(木)	麦ごはん	こめ　麦				643 1.8
	牛乳		牛乳			
	麻婆豆腐	油　さとう　片栗粉　ごま油	ぶた肉　とうふ　凍り豆腐	たまねぎ　にんじん　にら　ねぎ しょうが　にんにく　ほししいたけ	しょうゆ　赤みそ　豆板醤 甜麺醤　コチュジャン　酒 オイスターソース	
	春雨サラダ	はるさめ　さとう　ごま油	◆とりささみ	もやし　にんじん　きゅうり	酢　しょうゆ	
10(金)	さつまいもの混ぜごはん	こめ　さつまいも　油 さとう	とり肉	にんじん　しめじ　ほししいたけ	酒　みりん　しょうゆ　塩	648 1.6
	牛乳		牛乳			
	あじフライ	油	◆あじフライ			
	からしあえ			キャベツ　もやし　こまつな　にんじん	からし　しょうゆ	
14(火)	コッペパン	コッペパン				673 2.2
	りんごジャム	りんごジャム				
	牛乳		牛乳			
	チキンカツのデミグラスソースがけ	油　さとう	◆ささみカツ		デミグラスソース ケチャップ　ソース	
	キャベツのサラダ	油		キャベツ　こまつな　たまねぎ にんじん	酢　塩　こしょう	
	麦と野菜のスープ	油　麦　じゃがいも	◆ウインナー	たまねぎ　にんじん　にんにく マッシュルーム　パセリ	コンソメ　塩　こしょう	
15(水)	ツナと昆布のスパゲッティ	スパゲッティ　油　豆乳バター	◆ツナ（かつお） ◆ベーコン　◆塩昆布	たまねぎ　にんじん　にんにく えのきたけ　しめじ　こまつな	コンソメ　しょうゆ	640 2.1
	牛乳		牛乳			
	肉団子		◆肉団子			
	ブロッコリーのサラダ	油		ブロッコリー　キャベツ　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	
	ミルクプリン		◆ミルクプリン			
16(木)	わかめごはん	こめ			◆わかめごはんの素	639 2.0
	牛乳		牛乳			
	肉じゃが	じゃがいも　しらたき さとう　油	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　さやいんげん しょうが　ほししいたけ	酒　みりん　しょうゆ	
	小松菜とかまぼこのあえもの	油　さとう　ごま	◆かまぼこ	キャベツ　もやし　こまつな　にんじん	酢　しょうゆ	

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)
17(金)	**Ｇ７献立【日本】**					652 1.8
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	さばのみそだれがけ	さとう	さば	しょうが	酒　みりん　赤みそ しょうゆ	
	ひじきのあえもの	さとう	◆ハム　ひじき	キャベツ　こまつな　もやし	酢　しょうゆ	
	くずきり入りすまし汁	くずきり	とり肉　とうふ	にんじん　水菜　ねぎ　しめじ	酒　しょうゆ　塩 だし用かつお節	
茨城を食べようｗｅｅｋ　20日(月)～24日(金)まで						
20(月)	**全校一斉いばらきおいしお給食**					622 1.9
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	豚肉の生姜レモン炒め	油　さとう　片栗粉	ぶた肉	たまねぎ　しょうが　レモン	しょうゆ　塩　酒　みりん	
	おひたし			キャベツ　こまつな　にんじん	しょうゆ	
	茨城野菜のかきたま汁	片栗粉	たまご　とうふ	だいこん　にんじん　ねぎ　にら しめじ	しょうゆ　塩 だし用かつお節	
21(火)	**ＭＩＴＯごはん【みとちゃん米パン・みとちゃん梅ゼリー】**					642 2.1
	みとちゃん米パン	みとちゃん米パン				
	牛乳		牛乳			
	秋の味覚ミルクシチュー	さつまいも　油　上新粉	ぶた肉　牛乳	たまねぎ　にんじん　はくさい ちんげんさい　しめじ	ロリエ　コンソメ 塩　こしょう	
	チキンサラダ	油	◆とりささみ	キャベツ　こまつな　にんじん	酢　しょうゆ　塩　こしょう	
	みとちゃん梅ゼリー	◆みとちゃん梅ゼリー				
22(水)	けんちんうどん　ソフトめん	ソフトめん				673 2.2
	けんちんうどんの汁	こんにゃく　油	とり肉　とうふ　あぶらあげ	だいこん　にんじん　ねぎ　ごぼう ほししいたけ	酒　しょうゆ　塩 だし用かつお節	
	牛乳		牛乳			
	れんこんサラダ	さとう		れんこん　キャベツ　にんじん こまつな	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞｿｰｽ　酢 しょうゆ　塩　こしょう	
	大学いも	さつまいも　油　さとう 水あめ			しょうゆ	
24(金)	ごはん	こめ				646 1.5
	牛乳		牛乳			
	鶏肉の塩こうじからあげ	上新粉　油	とり肉	しょうが　にんにく	塩こうじ　酒	
	磯香あえ		のり	キャベツ　こまつな　にんじん	しょうゆ	
	茨城を食べようみそ汁	ヤーコン	とうふ　あぶらあげ	だいこん　にんじん　はくさい ごぼう　ねぎ	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
27(月)	**ＭＩＴＯごはん【みとちゃんポークコロッケ】**					653 1.7
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	みとちゃんポークコロッケ	◆みとちゃんポークコロッケ 油				
	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　もやし	酢　しょうゆ	
	白菜の豆乳みそ汁	さといも	なまあげ　豆乳	だいこん　にんじん　はくさい ねぎ　ほうれんそう	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
28(火)	ビスキーパン	丸パン　バター　さとう 上新粉	牛乳			676 2.4
	牛乳		牛乳			
	ツナポテト	じゃがいも　油	◆ツナ（かつお）	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー にんにく	コンソメ　塩　こしょう	
	ミネストローネ	マカロニ　油 さとう	牛肉　大豆	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム トマト　にんにく　キャベツ　パセリ	トマトピューレ　コンソメ 塩　こしょう	
29(水)	**我が家のおすすめ料理【こんこん根菜のカレー炒め】**					647 2.0
	ミルクパン	ミルクパン				
	牛乳		牛乳			
	こんこん根菜のカレー炒め	片栗粉　じゃがいも　油	とり肉	にんじん　れんこん　ごぼう さやいんげん	みりん　酒　しょうゆ ケチャップ　カレー粉	
	穂々の空米粉めんのコンソメスープ	米粉めん　油	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　こまつな はくさい　にんにく	コンソメ　塩　こしょう	
30(木)	ごはん	こめ				632 1.6
	じゃこひじきふりかけ	ごま　さとう	ひじき　ちりめんじゃこ		酒　みりん　しょうゆ	
	牛乳		牛乳			
	牛肉と大根のピリ辛煮	こんにゃく　さとう ごま油　油	牛肉　なまあげ	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ しょうが　にんにく　ほししいたけ	しょうゆ　みりん コチュジャン　甜麺醤	
	にらもやしあえ	油	◆ハム	もやし　にら　にんじん	酢　しょうゆ　こしょう	

※　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	26.6 (16.4%)	21.1 (29.2%)	352	95	3.1	3.2	248	0.63	0.58	32	2.0	6.3
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