8月 9月 きゅうしょくよてい こんだてひょう

2023年8・9月
水戸市立見川小学校

月	火	水	木	金
28 ポークカレーライス （ごはん、ポークカレー） 牛乳 ブロッコリーとツナのソテー 冷凍みかん 685 kcal 1.7 g	29 ひとり：2こ ごはん 牛乳 いかリングフライ ゴーヤチャンプルー あおさのみそ汁 635 kcal 2.0 g	30 ミルクパン 牛乳 鶏肉と夏野菜のペンネ ウインナーと豆のスープ ぶどうゼリー 678 kcal 2.2 g	31 ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 五目きんぴら すまし汁 688 kcal 2.0 g	1 黒パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 青のりポテト コンソメスープ 633 kcal 2.3 g
4 ごはん 牛乳 豚肉と春雨の中華炒め チンゲンサイと卵のスープ 685 kcal 2.1 g	5 ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 五目煮 じゃがいもとなまあげのみそ汁 615 kcal 2.2 g	6 きなこ揚げパン 牛乳 ツナと寒天のサラダ ビーフンスープ ストロベリーチーズデザート 683 kcal 2.4 g	7 MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 豚キムチ のりごまあえ 1～4年 2こ 5・6年1こ 653 kcal 2.0 g	8 G7献立(イギリ コッペパン りんごジャム 牛乳 フィッシュアンドチップス (白身魚フリッター、フライドポテト) スコッチブロス 604 kcal 1.8 g
11 ガパオライス (ごはん、ガパオライスの具) 牛乳 切干し大根サラダ 635 kcal 2.1 g	12 ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの甘辛がらめ ごま酢あえ 実だくさん汁 645 kcal 1.9 g	13 MITOごはん みとちゃん米パン 牛乳 ブラウンシチュー オニオンドレッシングサラダ ミルクプリン 687 kcal 2.3 g	14 ひとり：2こ ごはん 牛乳 肉しゅうまい 豆腐と豚肉の塩炒め バンサンスー 675 kcal 1.8 g	15 ピタパンサンド (ピタパン、ホキフライ) 牛乳 ラタトゥイユ コーンチャウダー 662 kcal 2.6 g
18 	19 1・2年生：1こ 3～6年生：2こ ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ ひじきのそぼろ煮 大根と油揚げのみそ汁 632 kcal 2.3 g	20 いばらき美味しおDay ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが もやしのナムル 606 kcal 1.6 g	21 中華丼 (ごはん、中華丼の具) 牛乳 肉団子とワンタンのスープ 655 kcal 2.2 g	22 コッペパン みかんジャム 牛乳 タンドリーチキン キャベツのサラダ 豆乳キャロットスープ 615 kcal 2.1 g
25 MITOごはん ごはん 牛乳 みとちゃんごぼうメンチ 切干し大根の炒め煮 米粉めんと野菜のカレースープ 696 kcal 1.5 g	26 ごはん 牛乳 赤魚のみりん醤油焼き れんこんのごまマヨあえ 豚肉と大根のみそ煮 675 kcal 1.6 g	27 はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ ヨーグルト 674 kcal 2.0 g	28 チキンコンソメピラフ 牛乳 ハムフライ グリーンサラダ 638 kcal 1.9 g	29 ごはん 牛乳 さんま煮 からしあえ 月見汁 月見デザート 679 kcal 2.4 g

＊献立の下段の数字は，中学年におけるエネルギー（kcal）・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 / 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	655	26.7 (16.3%)	20.3 (27.9%)	351	89	3.1	3.7	261	0.66	0.59	35	2.0	6.8
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