10月　きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立見川小学校

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)	茨城の恵み ハヤシライス	ごはん	こめ				645 1.7
		茨城の恵み ハヤシシチュー	じゃがいも　油	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　ごぼう れんこん　マッシュルーム にんにく	トマトピューレ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ソース ハヤシルウ　塩 こしょう　ローリエ	
	牛乳			牛乳			
	海藻サラダ		油　さとう	海藻ミックス	こまつな　キャベツ　とうもろこし	酢　しょうゆ　塩 こしょう	
3(火)	Ｍ Ｉ Ｔ Ｏ 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	
4(水)	ロールパン		ロールパン				618 2.3
	牛乳			牛乳			
	マカロニのミルククリーム煮		マカロニ　じゃがいも　油 米粉	とり肉　白いんげん豆　牛乳	にんじん　エリンギ　ブロッコリー	ワイン　コンソメ 塩　こしょう	
	オニオンガーリックドレッシングサラダ		油	ツナ（まぐろ）	キャベツ　こまつな　とうもろこし にんにく　たまねぎ	塩　こしょう　酢 みりん	
5(木)	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	
6(金)	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	
10(火)	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	◆もうか角切り澱粉付	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	
11(水)	Ｇ ７ 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 ローリエ	
	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	
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)	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				
16(月)	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	
17(火)	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　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		◇みとちゃん団子（黒蜜）				

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)
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	中華だし　しょうゆ 塩　こしょう	
	チーズ		チーズ			
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	結び昆布　◇焼きちくわ 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)	いばらき美味しおDay					654 2.2
	ミルクパン	ミルクパン				
	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 ◇豆乳クリーム	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	
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	しょうゆ　酒　みりん	
	昆布あえ		◇塩こんぶ	キャベツ　もやし　こまつな	しょうゆ	
24(火)	ごはん	こめ				659 1.8
	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	
25(水)	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				
26(木)	ごはん	こめ				695 1.8
	牛乳		牛乳			
	さんまのかば焼き	油　さとう	◆さんま開澱粉付	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	
27(金)	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 カレールウ　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			
30(月)	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	
31(火)	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	

※　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，◇は通年使用の加工品です。　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