11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

					か アリエだいい ナ な					
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)				
			G 7 献 立 【 イ タ	リア】						
1 (7k)	オレンジパン 牛乳	オレンジパン	牛乳			_				
				マッシュルーム たまねぎ	こしょう ワイン	- 625 2.3				
()()	ポッロ・アラ・マレンゴ	オリーブ油	とり肉	にんにく トマト	塩 ケチャップ	2.5				
	ペンネバジリコ ズッパ・ディ・レグーミ	マカロニ 油	▲ウハナ ひょ==	ブロッコリー 赤パプリカ	◆バジルソース こしょう					
		じゃがいも 油 こめ	◆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					
	牛肉ときのこの			たまねぎ にんじん	ワイン カレールウ	1				
2	カレーライス 牛肉ときのこの カレー	じゃがいも 油	牛肉	マッシュル―ム えのきたけ しめじにんにく しょうが	トマトピューレ ソース カレー粉 ガラムマサラ 酢 しょうゆ こしょう	692				
(木)	牛乳		牛乳	0.000		2.0				
	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						
	ヨーグルト		◆ヨーグルト							
	ごはん	こめ								
6	牛乳 ぶりの竜田揚げ	油	牛乳 ◆ぶり竜田揚げ		666					
6 (月)	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	1.8				
		0 3/22 223 //2			白みそ 赤みそ					
	小松菜のみそ汁		とうふ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	だし用かつお節					
7	<i>=</i> ° <i>I</i> + <i>L</i>	I=14	MITOごはん【納豆】							
	ごはん 牛乳	こめ	牛乳		4					
	納豆		納豆			677 — 1.8				
(火)	高野豆腐の卵とじ	じゃがいも しらたき	凍り豆腐 とり肉 たまご	たまわぎ にんじん せラ ほししいたけ	しょうゆ みりん					
	同野立國の別にひ	油 さとう	水り豆腐 こり内 たみこ	たまねぎ にんじん 枝豆 ほししいたけ	U & J W 05 17 10					
	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)	ソフトめん	ソフトめん								
	けんちんうどん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 酒 しょうゆ だし用かつお節							
	牛乳	·	牛乳	BOO(1/21)	たし用かりの即	673				
			十子	れんこん キャベツ にんじん	ノンエック゛マヨネース゛ソース 酢	2.2				
	れんこんサラダ	さとう		こまつな	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								
	麦ごはん	こめ 麦								
_	牛乳		牛乳		しょうゆ 赤みそ 豆板醤 甜麺醤 コチュジャン 酒					
9(木)	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		643 1.8				
(* [*)	MY 女 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	温 ひとう 万米初 とる温	131/2内 とり31 味り立向	しょうが にんにく ほししいたけ	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					
	オープン	コッペパン		+	No. 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	_				
	ツナサンド 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	ノンエッグマヨネーズソース 酢 塩 こしょう					
10	牛乳		牛乳			608				
(金)	いかリングフライ	油	◆いかリングフライ			2.3				
	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	20 WOINTOW 1238	ieroie (±35 i i i i i		_				
			G 7 献 立 【 日	本】	1					
	ごはん	こめ								
4.4	牛乳		牛乳			650				
14	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	652 1.8				
	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					
	コッペパン	コッペパン	C 973 C 9131	12,700,70 313 482 0000	だし用かつお節					
	りんごジャム	りんごジャム			+					
	牛乳	97009 12	牛乳							
15	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	673				
(水)	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	/ш СС У	▼ CC07/3 /	t. "W = +05 ++5*	ケチャップ ソース	2.2				
	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					
	わかめごはん	こめ			◆わかめごはんの素					
16	牛乳		牛乳			639				
	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	2.0				
	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	-				
	コーム未にいるはこのの人もの	/m (CC) Cd	₹ // O.IO.C	1 1 1 0 0 Ca Ja 10 10 10	שר טא טיש					

プログライ スパゲッティ 油 サラダ 油 茨 城 を		たまねぎ にんじん にんにく えのきたけ しめじ こまつな ブロッコリー キャベツ にんじん	コンソメ しょうゆ	640					
茨城を	◆肉団子			640					
茨城を									
茨城を	▲ >॥カゴロン		- 1	2.1					
(ES)	▲ミルカプロン	とうもろこし	ノンIッグ マヨネーズソース 酢 塩 こしょう						
(ES)									
	食べようweek	20日(月)~24日(金) き お い し お 給 食	まで						
C07	<u>全校一斉いぱら</u>	- 月 VI は 5 と 30 VI C 43 和 良							
Day	牛乳			- '					
/炒め 油 さとう 片栗粉		たまねぎ しょうが レモン	しょうゆ 塩 酒 みりん	622					
1 CC 5 71 x 1/2	15/72/29	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ	1.9					
ま汁 片栗粉	たまご とうふ	だいこん にんじん ねぎ にら	しょうゆ 塩						
- w		0000	/COH/J. 20381						
C 0.5	牛 到.			-					
いらあげ 上新粉 油		しょうが にんにく	塩こうじ 酒	646					
	のり	キャベツ こまつな にんじん		1.5					
y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	白みそ 赤みそ						
MITOCK	んてみとちゃん米								
ひとちゃん米パン				_					
	牛乳			- 040					
/チュー さつまいも 油 上	新粉がた肉・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	- 642 2.1					
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	_					
Jー ◆みとちゃん梅ゼリ	◆みとちゃん梅ゼリー								
我 が 家 の お す す め 料 理【こんこん根菜のカレー炒め】									
ミルクパン									
	牛乳	Ţ <u>r</u>	a l	647					
フレー炒め 片栗粉 じゃがいも	5 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	2.0					
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						
こめ									
)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			632					
J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	コチュジャン 甜麺醤	1.6					
油	◆ ハム	もやし にら にんじん	酢 しょうゆ こしょう						
MITOごはん【みとちゃんポークコロッケ】 ごはん こめ									
こめ				_					
				653					
プコロッケ ◆みとちゃんホーク 油	/コロッケ			1.7					
すあえ ごま ごま油 さと	◆ かまぼこ	キャベツ もやし	酢 しょうゆ						
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						
丸パン バター さ 上新粉	ちとう 牛乳								
	牛乳			670					
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	- 676 2.4					
マカロニ 油 さと	たう 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						
fごはん こめ さつまいも さとう	油 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						
	牛乳			648 - 1.6					
油	◆あじフライ								
		キャベツ もやし こまつな にんじん	からし しょうゆ						
	□ こめ □ こめ □ こうあげ 上新粉 油 □ → スティー マーコン ■ → みとちゃん米パン 「	こめ	たまし	たまか					

- ※ 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	エネルギー kcal	たんぱく質 脂質 g g	能質	カルシウム ¬	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ピタミン			食塩相当量	食物繊維	
当月平均								Α μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	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