12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)
1(金)	ミルクパン	ミルクパン				655 2.1
	牛乳		牛乳			
	マカロニグラタン	マカロニ　じゃがいも　油 上新粉	とり肉　白いんげん豆　牛乳 チーズ	たまねぎ　とうもろこし パセリ	コンソメ　塩 こしょう	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー　キャベツ	◆ごまドレッシング	
	ジュリエンヌスープ		ぶた肉	だいこん　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　こまつな	コンソメ　塩 こしょう	
4(月)	ごはん	こめ				677 1.7
	牛乳		牛乳			
	春巻き	油	◆春巻き			
	キャベツのあえもの	ごま油		キャベツ　もやし ほうれんそう	塩　しょうゆ	
	白菜の中華スープ	油	とり肉	はくさい　にんじん　ねぎ たけのこ　えのきたけ きくらげ　しょうが	中華だし　しょうゆ 塩　こしょう	
5(火)	ごはん	こめ				694 1.7
	牛乳		牛乳			
	ぶりの照り焼き		◆ぶりの照り焼き			
	酢じょうゆあえ	さとう		こまつな　にんじん　キャベツ もやし	しょうゆ　酢	
	豚肉と大根のみそ煮	さといも　こんにゃく　油 さとう　ごま油	ぶた肉　なまあげ	だいこん　にんじん さやいんげん　しめじ　ごぼう しょうが	しょうゆ　赤みそ 甜麺醤　酒	
6(水)	台湾献立【台湾バナナ提供】					614 2.1
	台湾焼きそば	中華めん　さとう　油	ぶた肉	にんじん　たまねぎ　にら もやし　にんにく　しょうが ほししいたけ	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ 中華だし　豆板醤 酒	
	牛乳		牛乳			
	パオズ		◆包子			
	青梗菜のあえもの	ごま　ごま油　さとう	とりささみ	キャベツ　チンゲンサイ にんじん	酢　しょうゆ	
	バナナ			バナナ		
7(木)	キーマカレーライス　麦ごはん	こめ　麦				685 1.7
	キーマカレーライス　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 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	
	牛乳		牛乳			
	こんにゃくサラダ	こんにゃく　さとう　ごま油	海藻ミックス　ツナ（まぐろ）	キャベツ　こまつな とうもろこし	しょうゆ　酢	
8(金)	ＭＩＴＯごはん【ブルーベリージャム】					653 2.1
	コッペパン	コッペパン				
	みとちゃんブルーベリージャム	◇みとちゃんﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ				
	牛乳		牛乳			
	あじフリッター		◆あじフリッター			
	大根サラダ	油	とりささみ	だいこん　こまつな	酢　塩　こしょう	
	具だくさん豆乳スープ	じゃがいも　油	ぶた肉　白いんげん豆　豆乳	はくさい　たまねぎ　にんじん ブロッコリー　しめじ にんにく	塩　こしょう コンソメ	
11(月)	ごはん	こめ				6437 1.9
	牛乳		牛乳			
	子持ちししゃもフライ	油	◆子持ちししゃもフライ			
	ひじきの炒め煮	油　さとう	ひじき　大豆　あぶらあげ	にんじん　キャベツ ほししいたけ	しょうゆ　みりん 酒	
	小松菜のみそ汁		とうふ	たまねぎ　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	
12(火)	ごはん	こめ				645 2.1
	牛乳		牛乳			
	厚焼きたまご		◆厚焼きたまご			
	ツナともやしのあえもの	ごま　ごま油	ツナ(まぐろ)	もやし　キャベツ　にんじん	しょうゆ　酢 こしょう	
	キムチスープ	じゃがいも　油	ぶた肉　とうふ	だいこん　にんじん　にら ほししいたけ　しょうが ◆白菜キムチ	中華だし　赤みそ	

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)
13(水)	**Ｇ７献立【カナダ】**					628 2.3
	メープルパン	メープルパン				
	牛乳		牛乳			
	サーモングリル マスタードソースがけ	油	さけ	たまねぎ	ワイン　粒ﾏｽﾀｰﾄﾞ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｿｰｽ	
	アップルドレッシングサラダ	油		ブロッコリー　キャベツ とうもろこし　りんご	酢　塩　こしょう	
	ベーコンチャウダー	じゃがいも　油　上新粉	◇ベーコン　牛乳	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　ほうれんそう	塩　こしょう コンソメ	
14(木)	**我が家のおすすめ料理　【和風ミネストローネ】**					633 2.4
	わかめごはん	こめ			わかめごはんの素	
	牛乳		牛乳			
	ヤーコンメンチカツ	油	◆ヤーコンメンチカツ			
	からしあえ			チンゲンサイ　キャベツ もやし　にんじん	からし　しょうゆ	
	和風ミネストローネ	油	◇ベーコン　なまあげ	にんじん　れんこん　ごぼう こまつな　セロリ　トマト しめじ	赤みそ　コンソメ こしょう	
15(金)	ほたてのピラフ	こめ　油	ほたて　◇ベーコン	たまねぎ　とうもろこし マッシュルーム　こまつな パプリカ　にんにく	ワイン　コンソメ 塩　こしょう	603 2.4
	牛乳		牛乳			
	バーベキューチキン		とり肉		◆塩こうじバーベキューソース	
	グリーンサラダ	油		キャベツ　ブロッコリー きゅうり	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｿｰｽ 酢　塩　こしょう	
	みかん			みかん		
18(月)	**ＭＩＴＯごはん【納豆・柔甘ねぎ】**					627 1.8
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	納豆		納豆			
	おひたし			キャベツ　もやし　こまつな	しょうゆ	
	柔甘ねぎのすきやき煮	しらたき　じゃがいも　麩 さとう　油	牛肉　焼き豆腐	はくさい　柔甘ねぎ　にんじん ほししいたけ	しょうゆ　みりん	
19(火)	切干し大根入り五目ごはん	こめ　油　さとう	ぶた肉　ひじき　あぶらあげ	にんじん　ごぼう　切干し大根 ほししいたけ　枝豆	塩　しょうゆ みりん　酒	637 1.7
	牛乳		牛乳			
	ほっけフライ	油	◆ほっけフライ			
	しょうがあえ			こまつな　もやし　にんじん しょうが	しょうゆ　みりん	
20(水)	**いばらき美味しおＤａｙ**					686 2.4
	はちみつパン	はちみつパン				
	牛乳		牛乳			
	ハンバーグデミグラスソースがけ	油　さとう	◆ハンバーグ	たまねぎ	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ケチャップ　ソース	
	花野菜のサラダ			ロマネスコカリフラワー ブロッコリー　赤パプリカ とうもろこし	◇ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	キャベツと豆のコンソメスープ	じゃがいも　油	とり肉　いんげん豆　大豆 青大豆	にんじん　たまねぎ　しめじ キャベツ　セロリ	コンソメ　塩 こしょう パセリフレーク	
	豆乳のいちごプリン	◆いちごプリン				
21(木)	ごはん	こめ				667 1.8
	牛乳		牛乳			
	にしん柚子みそ煮		◆にしん柚子みそ煮			
	れんこんきんぴら	こんにゃく　ごま　油　さとう		れんこん　ごぼう　にんじん ほししいたけ	しょうゆ　酒	
	うどん汁	うどん　油	とり肉　あぶらあげ	にんじん　だいこん　しめじ かぼちゃ　こまつな　ねぎ	だし用かつお節 しょうゆ　塩　酒	

※　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，◇は，通年使用加工品です。

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	649	26.2 (16.1%)	21.8 (30.0%)	356	87	3.0	3.1	244	0.65	0.60	33	2.0	5.6
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