

10月分 きゅうしょくこんだてよていひょう

水戸市立新荘小学校

	こんだて	おもなざいりょう	行事	エネルギー (kcal) 食塩 (g)	はし スプーン フォーク
2 (月)		コッペパン	小麦粉 上白糖 マーガリン 脱脂粉乳 塩	622	
		やさいコロック	じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん 貝カルシウム 塩 酵母粉末		
		フレンチサラダ	油 ハム(乳卵なし) だいこん にんじん こまつな 酢 塩 こしょう		
		にくだんごとキャベツのスープ	肉だんご(油 パン粉 でんぷん とり肉 ぶた肉 たまねぎ 塩) キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし 塩 こしょう 醤油 コンソメ(乳なし)	2.65	
3 (火)		ごはん	米 強化米	697	
		ピリからにくじゃが	じゃがいも こんにゃく 油 三温糖 ぶた肉 にんじん たまねぎ グリンピース 醤油 みりん 豆板醤		
		かいそうサラダ	油 ハム(乳卵なし) わかめ こんぶ とさかのり ごま 三温糖 キャベツ こまつな にんじん 醤油 酢 塩 こしょう		
		なっとう	大豆 醤油 からし	1.99	
4 (水)		ごはん	米 強化米	695	
		さばしおやき	さば 塩		
		かおりあえ	ごま ほうれんそう キャベツ もやし しょうが 醤油		
		けんちんじる	油 里芋 こんにゃく とうふ にんじん だいこん ごぼう ねぎ 酒 みりん 醤油 塩 かつおぶし	2.24	
		セレクトデザート	満月ゼリー(ぶどう果汁 グラニュー糖 マンゴーゼリー マンゴーピューレ), 月見団子(上新粉 砂糖 でんぷん 水飴 しょうゆ クチナシ色素), 月見団子こしあん(上新粉 砂糖 小豆 水飴 食塩 クチナシ色素)		
5 (木)		ごはん	米 強化米	672	
		ぶたにくのかりんあげ	油 三温糖 ごま でんぷん ぶた肉 しょうが 酒 醤油		
		もやしサラダ	油 三温糖 もやし にんじん こまつな 酢 醤油 塩		
		こんさいのとうにゅうみそしる	油 里芋 こんにゃく 生揚げ 豆乳 だいこん にんじん ごぼう ねぎ みそ かつおぶし	1.92	
6 (金)		ごはん	米 強化米	626	
		マーボードウフ	油 三温糖 でんぷん とうふ ぶた肉 大豆 しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たら だけのこ にんにく		
		パンザンスウ	みそ 醤油 カキ油 豆板醤		
			はるさめ ごま ごま油 三温糖 ハム(乳卵なし) キャベツ きゅうり にんじん 酢 醤油	2.02	
10 (火)		ポークカレーライス	《麦ごはん》米 強化米 麦	663	
		だいこんサラダ	じゃがいも 油 ぶた肉 チーズ にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース カレールウ(乳なし) ソース トマトピューレ 塩 こしょう		
			油 ハム(乳卵なし) だいこん にんじん こまつな 酢 醤油 塩		
		ごはん	米 強化米	2.22	
11 (水)		さんまのかばやき	油 三温糖 でんぷん さんま しょうが 醤油 酒 みりん	644	
		こんぶあえ	塩 こんぶ キャベツ にんじん もやし こまつな 醤油		
		さつまいもときのこのみそしる	さつまいも こんにゃく とうふ にんじん だいこん しめじ えのきたけ ねぎ みそ かつおぶし		
		ツナピザトースト	《食パン》小麦粉 上白糖 マーガリン 脱脂粉乳 塩 《具》油 かつお油漬け チーズ エリンギ たまねぎ ピーマン トマト ケチャップ トマトピューレ オレガノ粉	1.84	
		チキンパスタスープ	じゃがいも スパゲッティ とり肉 にんじん セロリ たまねぎ こまつな 塩 こしょう ブイヨン ワイン		
		ブルーベリーゼリー	砂糖 水あめ ブルーベリー りんご ゲル化剤		
13 (金)		ごはん	米 強化米	631	
		すきやき	油 三温糖 牛肉 豆腐 しらたき ぶ(小麦粉) にんじん はくさい ねぎ えのきたけ 干しいだけ		
		とさあえ	醤油 酒		
			油 かつおぶし もやし キャベツ こまつな にんじん 酢 塩 醤油	1.57	
16 (月)		コッペパン	小麦粉 上白糖 マーガリン 脱脂粉乳 塩	635	
		チョコクリーム	水あめ 砂糖 加工でん粉 カカオマス ココアパウダー 脱脂練乳 乳化剤		
		はくさいのクリームに	油 バター 小麦粉 牛乳 じゃがいも とり肉 ベーコン(乳卵なし) 白菜 にんじん たまねぎ ほうれんそう		
		こまつなサラダ	塩 こしょう コンソメ(乳なし)	2.65	
			油 三温糖 こまつな にんじん とうもろこし キャベツ 酢 塩 こしょう 醤油		
17 (火)		わかめごはん	米 強化米 わかめ 塩	653	
		とりにくとさつまいものにも	油 三温糖 でんぷん さつまいも とり肉 しょうが にんじん だけのこ たまねぎ さやいんげん		
		しょうがあえ	酒 醤油 みりん		
			キャベツ もやし こまつな にんじん しょうが 醤油	2.17	
18 (水)		あきのかごはん	米 強化米	688	
		メンチカツ	《具》油 三温糖 とり肉 油揚げ にんじん ごぼう しめじ まいだけ 干しいだけ 醤油 みりん 酒		
		おひたし	油 パン粉 でんぷん 砂糖 大豆 ぶた肉 たまねぎ 醤油 塩 こしょう		
		チーズ	かつお油漬け ごま こまつな キャベツ にんじん もやし 醤油	2.03	
		ミニぶどうパン	チーズ		
19 (木)		スパゲティポロネーゼ	小麦粉 上白糖 マーガリン 脱脂粉乳 干しぶどう 塩	686	
		ブロッコリーのマヨサラダ	オリーブ油 スパゲッティ 牛肉 ぶた肉 チーズ にんじん たまねぎ にんにく セロリ ピーマン エリンギ トマト ケチャップ マリナラソース(あさり使用) ソース ワイン 塩 こしょう		
			大豆 ブロッコリー キャベツ とうもろこし 塩 こしょう マヨネーズ(乳卵なし)		
20 (金)		ごはん	米 強化米	615	
		さけのわふうマヨネーズやき	油 三温糖 こんにゃく ひじき さつまいも(乳卵なし) にんじん グリンピース 醤油 みりん		
		おからじる	油 じゃがいも おから にんじん ごぼう だいこん ねぎ みそ かつおぶし		
23 (月)		ミルクパン	小麦粉 上白糖 マーガリン パーム油 乳糖 脱脂粉乳 乳たんぱく 塩	624	
		オムレツ	油(大豆) 砂糖 でんぷん 卵 塩 酢		
		ジャーマンポテト	バター ベーコン(乳卵なし) じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ 塩 こしょう		
		まめとやさいのスープ	油 とり肉 大豆 大福豆 金時豆 にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ セロリ さやいんげん ブイヨン 塩 こしょう	2.62	
24 (火)		ごはん	米 強化米	658	
		ハンバーグきのこソース	ハンバーグ(パン粉 豚脂 大豆 砂糖 とり肉 ぶた肉 たまねぎ しょうが 塩 みりん 香辛料) 油 三温糖 でんぷん えのきたけ しめじ たまねぎ 醤油 みりん		
		からしあえ	こまつな にんじん キャベツ からし 醤油		
		わかめとじゃがいものみそしる	じゃがいも わかめ 油揚げ にんじん たまねぎ みそ かつおぶし	2.46	
25 (水)		チャーハン	米 強化米 《具》油 ぶた肉 炒り卵(上新粉 でんぷん 砂糖 卵 塩 酢) にんじん たまねぎ ねぎ	677	
		はるまき	きくらげ グリンピース 塩 こしょう がらスープ 醤油		
		きりぼしだいこんのサラダ	油 水あめ 砂糖 小麦粉 でんぷん はるさめ ラード 大豆 ぶた肉 キャベツ にんじん たまねぎ しょうが カキ油 ホタテエキス 醤油 塩 発酵調味料		
			ごま油 ごま 三温糖 かつお油漬け 切干大根 にんじん キャベツ こまつな 酢 醤油	1.97	
26 (木)		こめパン	米粉 小麦粉 マーガリン 上白糖 脱脂粉乳 酵母 塩	616	
		ポークビーンズ	油 三温糖 じゃがいも ぶた肉 大豆 ワインナ(乳卵なし) にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ		
		コーンサラダ	ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう ソース コンソメ(乳なし) ワイン		
			油 とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ こまつな 酢 塩 こしょう	1.52	
27 (金)		ごはん	米 強化米	610	
		かれいのフライ	油 パン粉 小麦粉 かれい 塩 こしょう ソース		
		かまぼこ入りごまあえ	ごま 三温糖 かまぼこ(乳卵なし) ほうれんそう にんじん もやし 醤油		
		かぶらのみそしる	とうふ こんぶ かぶ はくさい にんじん ねぎ みそ かつおぶし	2.25	
30 (月)		クロパン	小麦粉 上白糖 黒砂糖 マーガリン 粉末カラメル 脱脂粉乳 塩	678	
		かぼちゃシチュー	油 バター 牛乳 小麦粉 ぶた肉 白いんげん かぼちゃ にんじん たまねぎ こまつな		
		げんきサラダ	塩 こしょう コンソメ(乳なし)		
			三温糖 ごま油 ごま かつお油漬け ほうれんそう にんじん キャベツ とうもろこし 酢 塩 こしょう 醤油	2.43	
31 (火)		ごはん	米 強化米	682	
		にくだんごのあますに	じゃがいも でんぷん 油 三温糖 肉だんご(油 パン粉 でんぷん とり肉 ぶた肉 たまねぎ 塩) にんじん たまねぎ だけのこ しめじ ピーマン 醤油 酢 ケチャップ		
		ナムル	ごま ごま油 三温糖 もやし にんじん きゅうり こまつな 酢 醤油 ラー油		
				1.49	

※ 献立は、物資配送の都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。

小学校	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				塩分 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
当月平均	651	24.2	20.6	374	3.20	308	0.62	0.57	33	2.15	4.7
所要栄養素基準	640	24.0	19.6	350	3.00	170	0.40	0.40	20	2.49	5.0