

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
MITO ごはんの日【オセロふりかけ】					
3 (月) 631 1.9	ごはん	ごはん			
	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		
	豚肉と里芋のそぼろ煮	さといも こんにゃく 油 さとう でんぷん	ぶた肉 焼ちくわ 	だいこん にんじん えだまめ 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
4 (火) 639 2.2	ハムチーズトースト	食パン	ハム チーズ		ドライパセリ
	牛乳		牛乳		
	秋の根菜ポトフ	さつまいも 油 マカロニ	とり肉	にんにく れんこん にんじん たまねぎ こまつな しめじ	コンソメ 塩 こしょう
	フルーツ杏仁		◇豆乳杏仁豆腐	パインアップル もも りんご	
MITO ごはんの日【なっとう】					
5 (水) 663 1.9	麦ごはん	ごはん 麦			
	牛乳		牛乳		
	なっとう		◇☆納豆		
	系かまぼこの土佐和え	さとう 油	かまぼこ かつお節	こまつな キャベツ 	しょうゆ 酢
	大根と豚肉の炒め煮	こんにゃく さとう 油	ぶた肉 なまあげ	だいこん にんじん しいたけ しょうが	しょうゆ みりん
6 (木) 658 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	鮭のごまだれがけ	油 ごま さとう	◇鮭でんぷん付き		しょうゆ みりん
	こんぶあえ	ごま油	◇塩昆布	キャベツ こまつな もやし	しょうゆ こしょう
	月見汁	◇白玉ダンゴ	あぶらあげ	はくさい にんじん だいこん ねぎ しめじ	しょうゆ 塩 かつお節
7 (金) 649 2.4	ぶどうパン	ぶどうパン			
	牛乳		牛乳		
	鶏肉の香草パン粉焼き	パン粉 オリーブ油	とり肉		塩 こしょう ドライパセリ バジルパウダー オレガノ
	ブロッコリーとコーンのサラダ	油		ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう
	豆とポテトのスープ	じゃがいも	ひよこ豆 金時豆 ウィナー	にんじん たまねぎ こまつな セロリー	コンソメ 塩 こしょう
11 (火) 634 2.0	和風きのこスパゲッティ	スパゲッティ 油	とり肉 ゼラチン	エリンギ しめじ しいたけ にんじん たまねぎ こまつな にんにく	ワイン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう
	牛乳		牛乳		
	ブロッコリーのソテー	オリーブ油	ベーコン	ブロッコリー とうもろこし	塩 こしょう コンソメ
	さつまいも蒸しパン	◇米粉パウダー ◇さつまいもペースト	豆乳		
12 (水) 664 2.4	わかめご飯	ごはん	◇わかめごはんのもと		
	牛乳		牛乳		
	おでん	じゃがいも こんにゃく ちくわぶ	なまあげ 昆布 豆ちくわ さつま揚げ	だいこん	かつお節 しょうゆ みりん
	キャベツのごま酢あえ	ごま ごま油 さとう	とり肉	キャベツ こまつな にんじん	酢 しょうゆ
	りんごゼリー	◇りんごゼリー			
13 (木) 679 2.0	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	なす入りチャブチェ	油 はるさめ さとう ごま油 ごま	牛肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす くらげ えだまめ	コチュジャン しょうゆ こしょう
	トック	もち	たまご	ねぎ だいこん はくさい こまつな しいたけ	塩 こしょう しょうゆ 中華だし
14 (金) 628 2.4	ごまきなこ揚げパン	コッペパン ごま さとう 油	きなこ		
	牛乳		牛乳		
	大根サラダ	オリーブ油 さとう		だいこん こまつな	酢 塩 こしょう
	具たくさんワンタンスープ	じゃがいも ワンタン	とり肉 なんと	にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ しょうが きくらげ	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし
17 (月) 625 2.0	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	わかさぎフリッター		◇わかさぎフリッター		
	牛肉と野菜の中華炒め	油 さとう でんぷん	牛肉	にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン ピーマン たけのこ しいたけ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華だし
	豆腐と春雨のスープ	春雨	とうふ	はくさい チンゲンサイ にんじん きくらげ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう
い - は 給 食 の 日					
18 (火) 644 2.0	はちみつパン	はちみつパン			
	牛乳		牛乳		
	さつまいもときのこのシチュー	さつまいも 油 米粉 	とり肉 白花豆 豆乳	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ ブロッコリー	塩 こしょう コンソメ
	寒天入りヘルシーサラダ	かんてん 油	ツナ 	キャベツ こまつな きゅうり	酢 塩 こしょう
	ヨーグルト		ヨーグルト		

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
姉妹都市交流献立【敦賀市】					
19 (水) 664 2.1	ソースカツ丼	ごはん 油 さとう	◇とんかつ		ソース ケチャップ 酒
	牛乳		牛乳		
	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ
	かぶらのみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ みそ	かぶ にんじん ねぎ	煮干しパック
いばらき美味しおDay					
20 (木) 668 1.7	秋の香ごはん	ごはん さつまいも 油 さとう	とり肉 あぶらあげ	ごぼう しめじ しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩
	牛乳		牛乳		
	いなだの竜田揚げ	油	◇いなだの竜田揚げ		
	ひじきサラダ	さとう 油 ごま油	ひじき	キャベツ こまつな にんじん もやし	しょうゆ 酢
21 (金) 670 2.2	ミルクパン	ミルクパン			
	牛乳		牛乳		
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	ぶた肉 ベーコン 大豆	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ソース ワイン コンソメ
	コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ こまつな きゅうり	酢 塩 こしょう
ラフランスゼリー	◇ラフランスゼリー				
24 (月) 625 2.0	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	厚焼きたまご		◇厚焼きたまご		
	大豆の磯煮	さとう 油	ひじき 大豆 ちくわ	えだまめ	しょうゆ 酒
	けんちん汁	さといも こんにゃく 油	とうふ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう はくさい	しょうゆ 酒 かつお節
みかん			みかん		
25 (火) 665 1.6	豆乳クリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉 オリーブ油	ベーコン とり肉 豆乳 ゼラチン	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ にんにく	コンソメ 塩 こしょう
	牛乳		牛乳		
	グリーンサラダ	油		ブロッコリー キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう
	ふかしいも	さつまいも			
26 (水) 635 1.7	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	四川麻婆豆腐	油 さとう でんぷん	とうふ ぶた肉	たまねぎ たけのこ にら ねぎ にんにく しょうが きくらげ	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ 酒 中華だし
	ナムル	ごま ごま油 さとう		もやし にんじん きゅうり こまつな	しょうゆ 酢
韓国風味付けのり		◇サラダのり			
27 (木) 668 2.1	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	さんまのしょうが煮		◇さんまのしょうが煮		
	こまつなのおひたし			こまつな もやし にんじん キャベツ	しょうゆ
さつまいも汁	さつまいも 油 こんにゃく	ぶた肉 みそ	はくさい だいこん ごぼう ねぎ	かつお節	
28 (金) 645 2.3	丸コッペパン	コッペパン			
	牛乳		牛乳		
	ハンバーグきのこソース	油	◇ハンバーグ	しめじ えのきたけ	ケチャップ ソース ワイン
	コールスロー	油		キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう
パンプキンポタージュ	油 米粉	とり肉 豆乳 ◇豆乳クリーム	かぼちゃ たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
31 (月) 680 2.2	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	秋のトマトカレー	じゃがいも 油	牛肉	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく トマト	カレールウ ケチャップ
海そうサラダ	油	ツナ 海藻ミックス	キャベツ きゅうり こまつな	しょうゆ 酢 塩 こしょう	

◇は、加工品です。☆は、水戸市産の食材です。仕入れ状況により変更になることがあります。日にちの下段の数字は、中学年のエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。

栄養素	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				食塩相当量 g	食物繊維 g
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
10月 中学年 平均	651	26.1 (16%)	18.2 (27%)	374	90	3.2	3.2	247	0.67	0.61	40	2.0	5.2
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未満	4.5以上

