



11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立吉田小学校

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	
1 (火) 636 2.3	黒パン	黒パン				
	牛乳		牛乳			
	ほぎフライカレー風味	油	◇ホキでんぷん付き		塩 カレー粉	
	パンネソテー	マカロニ オリーブ油	ベーコン	たまねぎ にんにく トマト パセリ	こしょう 塩	
2 (水) 673 1.6	秋の根菜のスープ	さつまいも 油	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	
	ごはん	ごはん				
	牛乳		牛乳			
	じゃこひじきふりかけ	ごま油 さとう ごま	ひじき ちりめんじゃこ かつお節		みりん しょうゆ	
4 (金) 648 2.2	肉じゃが	じゃがいも 油 さとう こんにゃく	牛肉	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ みりん	
	たくあん和え			◇たくあん キャベツ もやし きゅうり	塩	
	ロールパン	ロールパン				
	牛乳		牛乳			
7 (月) 661 1.6	ビーフストロガノフ	油 米粉	牛肉 ◇豆乳クリーム	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ にんにく トマト	ワイン デミグラス トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	
	グリーンサラダ	油		こまつな キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
	ごはん	ごはん				
8 (火) 624 2.1	牛乳		牛乳			
	豆腐の中華煮	油 さとう でんぷん	とうふ ぶた肉	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい こまつな	しょうゆ 塩 こしょう オリーブオイル	
	ハンサンスウ	春雨 ごま ごま油 さとう	ハム	キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ	
	みかん			みかん		
9 (水) 690 2.0	豚肉とほうれん草のトマトスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油	ぶた肉 ゼラチン	たまねぎ にんじん にんにく ほうれん草 トマト	ケチャップ ワイン コンソメ 塩 こしょう	
	牛乳		牛乳			
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー とうもろこし	◇ゴッドレッシング	
	黒糖蒸しパン	◇米粉パウダー 黒砂糖	豆乳			
10 (木) 663 1.8	麦ごはん	ごはん 麦				
	牛乳		牛乳			
	鶏肉と豆のカレー	じゃがいも 油	ひよこ豆 とり肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	カレーパウダー	
	パプリカとツナの和風サラダ	ごま ごま油 さとう	ツナ	こまつな 赤ピーマン キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう しょうゆ	
M I T O ご は ん の 日 【みとちゃんポークコロケ】						
11 (金) 662 2.4	ごはん	ごはん				
	牛乳		牛乳			
	みとちゃんポークコロケ	油	◇☆みとポークコロケ			
	ごま酢あえ	ごま さとう ごま油	かまぼこ	キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ 酢	
14 (月) 653 2.1	とり南蛮汁	さといも 油	とうふ とり肉	だいこん にんじん ごぼう はくさい しめじ ねぎ	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節	
	アップルチーズパン	コッペパン さとう バター	チーズ	◇アップルソース		
	牛乳		牛乳			
	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 にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	
15 (火) 649 2.4	エッグフラワースープ	マカロニ パン粉	ベーコン たまご	こまつな たまねぎ	ワイン 塩 こしょう コンソメ	
	豆乳プリン		◇豆乳プリン			
	県 民 の 日 献 立					
	ごはん	ごはん				
15 (火) 649 2.4	牛乳		牛乳			
	ローズポークの甘辛焼き	はちみつ さとう 油	ぶた肉	たまねぎ にんにく	しょうゆ 酒 塩 こしょう	
	梅あえ	さとう		こまつな キャベツ もやし ◇うめびしお	しょうゆ	
	茨城県民汁	さつまいも こんにゃく	とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	かつお節	
15 (火) 649 2.4	はちみつパン	はちみつパン				
	牛乳		牛乳			
	ハーブフライドチキン	小麦粉 油	とり肉		塩 こしょう ドライパセリ ガーリックパウダー オレガノ バジルパウダー	
	大根サラダ	油		だいこん こまつな にんじん	酢 塩	
ひじき入り卵スープ	じゃがいも でんぷん	ベーコン ひじき たまご	たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	塩 こしょう スープストック		

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
16 (水) 681 2.4	わかめご飯	ごはん	◇わかめごはんの素		
	牛乳		牛乳		
	みそおでん	さといも こんにゃく さとう	◇たこ入りボール ◇キャロットがんと ちくわ 昆布 みそ	だいこん にんじん	かつお節
	カラフルナムル 茨城県産栗のムース	ごま油 ◇栗のムース		もやし こまつな 黄ピーマン	しょうゆ こしょう
17 (木) 674 1.8	さつまいもごはん	ごはん さつまいも 油 さとう ごま	とり肉 大豆 あぶらあげ	しいたけ	しょうゆ 酒 みりん
	牛乳		牛乳		
	もうかフライ	油	◇もうかフライ		
	しょうがあえ			キャベツ もやし にんじん こまつな しょうが	しょうゆ
い - は 給 食 の 日					
18 (金) 647 2.3	ぶどうパン	ぶどうパン			
	牛乳		牛乳		
	いかリングフライ	油	◇いかリングフライ		
	フレンチサラダ	油		キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう
ニョッキの豆乳クリーム煮	◇ポテトニョッキ 油 米粉	とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	塩 こしょう コンソメ	
M I T O ご はん の 日 【なっとう】					
21 (月) 637 1.7	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	納豆		◇☆納豆		
	小松菜と白菜のおひたし			こまつな もやし はくさい	しょうゆ
大根と豚肉のピリ辛煮	さとう 油	ぶた肉 なまあげ	だいこん にんじん ねぎ しめじ しょうが	しょうゆ みりん コチュジャン	
M I T O ご はん の 日 【みとちゃん米パン】					
22 (火) 646 2.1	みとちゃん米パン	☆米パン			
	牛乳		牛乳		
	秋の味覚シチュー	さつまいも 油 小麦粉 バター	ぶた肉 牛乳	にんじん はくさい しめじ こまつな	コンソメ 塩 こしょう
	水菜とチキンのサラダ	油	チキンささ身	みずな キャベツ だいこん	酢 塩 こしょう
和 食 の 日					
24 (木) 648 2.0	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	さばの塩焼き		サバ		塩
	煮合い	しらたき 油 さとう	あぶらあげ	しいたけ れんこん にんじん ごぼう	しょうゆ 酢 塩
小松菜のみそ汁		とうふ みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな	かつお節	
M I T O ご はん の 日 【みとちゃん団子】					
25 (金) 612 2.2	カレー南蛮うどん	うどん でんぷん	ぶた肉	ねぎ ごぼう	カレー粉 塩 しょうゆ かつお節
	牛乳		牛乳		
	厚焼き卵		◇厚焼きたまご		
	大豆と小松菜のマヨネーズ和え みとちゃん団子	◇ノンエッグマヨネーズソース ◇☆米粉団子(みたらし)	大豆 ハム	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ からし
28 (月) 621 1.8	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	いなだのみそ焼き		◇イナダみそ漬		
	小松菜のおかかあえ		かつお節	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ
ちゃんこ汁		とり肉 とうふ あぶらあげ	にんじん はくさい ごぼう ねぎ しめじ	がらスープ しょうゆ 塩 みりん 酒	
29 (火) 647 2.1	ココア揚げパン	コッペパン 油			ミルクココア
	牛乳		牛乳		
	野菜のスープ煮	じゃがいも	とり肉 ウィナー	たまねぎ ブロッコリー にんじん エリンギ セロリー	塩 こしょう コンソメ
	ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	ツナ	こまつな キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	塩 酢 こしょう
30 (水) 648 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	さんまのおろしソース	油 さとう	◇さんま開きでんぷん付き のり	だいこん	しょうゆ みりん
	磯香和え			こまつな キャベツ もやし	しょうゆ
厚揚げとじゃがいものみそ汁	じゃがいも	ぶた肉 なまあげ みそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	かつお節	

◇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		
11月 中学年 平均	651	26.5 (16%)	20.8 (29%)	355	81	2.9	3.2	249	0.65	0.62	36	2.0	4.4
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

