

10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		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	おもに体の調子をととのえる食品	調味料・その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g) 小学生(中学年)
2 (月)	ごはん		ごはん				656 1.9
	牛乳			牛乳			
	さんまのおろしソース からしあえ		油 さとう	◆さんまでんぶん付き	だいこん もやし キャベツ こまつな	しょうゆ みりん からし しょうゆ	
	豚汁		じゃがいも こんにゃく	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが	だし用かつお節	
3 (火)	きのこトマト のカレーライス	ごはん きのこ トマトのカレー	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	カレールー ケチャップ	681 1.8
	牛乳			牛乳			
	オニオンドレッシングサラダ		オリーブ油 さとう	まぐろ水煮	キャベツ こまつな きゅうり 赤ピーマン にんにく たまねぎ	塩 しょうゆ 酢 こしょう	
4 (水)	ごはん		ごはん				630 1.5
	牛乳			牛乳			
	四川麻婆豆腐		油 さとう でんぶん	とうふ ぶた肉	たまねぎ だけのこ いら きくらげ ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ 酒 中華だし	
小松菜とキャベツの中華あえ		ごま さとう ごま油		こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ こしょう		
鉄 た っ ぷ り 献 立 <鉄提供量: 3.5mg>							
5 (木)	ごはん		ごはん				636 2.1
	牛乳			牛乳			
	厚焼きたまご			◆厚焼きたまご			
	じゃがいもの磯煮		こんにゃく じゃがいも 油 さとう	ひじき ◇さつま揚げ	にんじん	しょうゆ みりん	
ちゃんこ			とり肉 絹揚げ	はくさい ごぼう ねぎ しめじ しょうが	スープストック しょうゆ 塩 みりん 酒		
M I T O ご は ん 【 みとちゃん米パン 】							
6 (金)	みとちゃん米パン		◇米パン				636 2.3
	牛乳			牛乳			
	ほきのレモンペッパーフライ		油	◆ほきのレモンペッパーフライ			
	寒天入りサラダ		こんにゃく寒天 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	
ミネストローネ		マカロニ じゃがいも オリーブ油	ぶた肉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ブロッコリー トマト	塩 こしょう コンソメ		
10 (火)	ツナコーンコッパ		コッパパン ノンエッグマヨネーズソース	かつお油漬け チーズ	とうもろこし	ドライパセリ こしょう	665 2.1
	牛乳			牛乳			
	秋の根菜ポトフ		さつまいも	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			
11 (水)	ごはん		ごはん				673 1.7
	牛乳			牛乳			
	さばの立田揚げ		油	◆さばの立田揚げ			
	ピーマンとささみの昆布あえ		ごま油	ささみ水煮 ◇塩昆布	キャベツ ピーマン こまつな	しょうゆ こしょう	
さつまいも汁		さつまいも こんにゃく	油揚げ みそ	はくさい だいこん ごぼう ねぎ	だし用かつお節		
12 (木)	親子丼	ごはん 親子煮	じゃがいも しらたき さとう 油	とり肉 たまご	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ 酒	654 1.5
	牛乳			牛乳			
	糸かまぼこの土佐あえ			◇かまぼこ かつお節	こまつな キャベツ	しょうゆ	
	ぶどうゼリー		◆ぶどうゼリー				
13 (金)	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	とり肉 ◇ベーコン 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 ブラックペッパー	621 1.7
	牛乳			牛乳			
	フレンチサラダ		油 さとう		キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう	
焼き芋		さつまいも					
16 (月)	麦ごはん		ごはん 麦				666 1.5
	牛乳			牛乳			
	目鯛の西京焼き			◆目鯛西京焼			
大根の酢醤油あえ			◇かまぼこ	だいこん こまつな キャベツ	しょうゆ 酢		
牛肉とじゃがいものカレー煮		じゃがいも 油 さとう	牛肉	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	カレー粉 しょうゆ 酒		
17 (火)	ココア揚げパン		コッパパン 油			◇ミルクココア	630 2.0
	牛乳			牛乳			
	ツナ豆マヨサラダ		ノンエッグマヨネーズソース	まぐろ水煮 大豆	キャベツ ブロッコリー	こしょう からし	
白菜と鶏肉のスープ		マカロニ	とり肉	はくさい にんじん ねぎ こまつな きくらげ しょうが	スープストック 塩 こしょう		
交流 献立(彦根市)/いーは給食							
18 (水)	ごはん		ごはん				626 1.8
	牛乳			牛乳			
	わかさぎフライ		油	◆わかさぎフライ			
	切り干し大根のあえ物		さとう ごま油		切干大根 こまつな もやし 赤ピーマン	しょうゆ 酢	
かしわのじゅんじゅん		しらたき 麩 油 さとう	とり肉 焼き豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ しいたけ	酒 みりん しょうゆ		

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	おもに体の調子をととのえる食品	調味料・その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g) 小学生(中学年)	
19 (木)	MITOごはん【なっとう】						647 1.7
	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳				
	納豆		◇納豆				
	春雨とこまつなのごま酢あえ	春雨 ごま さとう ごま油		キャベツ こまつな	しょうゆ 酢		
肉じゃが	じゃがいも しらたき 油 さとう		ぶた肉	にんじん たまねぎ ししいたけ しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
20 (金)	いばらき美味しおDay / 食物せんいたっぷり献立<食物せんい提供量:6.3g>						645 2.0
	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 大豆 ◇ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース 赤ワイン コンソメ	
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		
23 (月)	カルシウムたっぷり献立<カルシウム提供量:462mg>						639 1.6
	さつまいもときのこの混ぜごはん	ごはん さつまいも 油 さとう		とり肉 油揚げ	ごぼう しめじ ししいたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩	
	牛乳		牛乳				
	アジフライ	油	◆アジフライ				
しょうががあえ				こまつな もやし キャベツ しょうが	しょうゆ		
24 (火)	G7 献立【ドイツ】						665 2.6
	黒パン	黒パン					
	牛乳		牛乳				
	ソーセージのハニーマスタードソース	はちみつ オリーブ油	◆ソーセージ		たまねぎ	白ワイン からし	
	ザワークラウト	油 さとう			レッドキャベツ キャベツ	酢 塩 こしょう ローリエ	
アイントプフ	じゃがいも 油		とり肉 大豆 いんげん豆	にんじん たまねぎ ほうれんそう セロリー	コンソメ 塩 こしょう		
25 (水)	カルシウムたっぷり献立<カルシウム提供量:462mg>						649 1.6
	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳				
	キムチチゲ	油		ぶた肉 とうふ みそ	はくさい えのきたけ ねぎ くら ◇キムチ	みりん コチュジャン しょうゆ	
	ナムル	ごま ごま油			もやし にんじん こまつな	しょうゆ 酢	
ヨーグルト		ヨーグルト					
26 (木)	MITOごはん【みとちゃんだんご(黒みつ)】/十三夜献立						675 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				
	大根と里芋のそぼろ煮	おからこんにゃく さといも こんにゃく 油 さとう でんぶん		ぶた肉 ◇焼きちくわ	だいこん にんじん しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
	おひたし				こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	
みとちゃんだんご(黒みつ)	◇みと団子(黒みつ)						
27 (金)	カルシウムたっぷり献立<カルシウム提供量:462mg>						645 1.9
	和風きのこスパゲッティ	スパゲッティ 油		ぶた肉 ゼラチン	エリンギ しめじ まいたけ にんじん たまねぎ こまつな にんにく	白ワイン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	
	牛乳		牛乳				
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー とうもろこし	◇ドレッシング(コーン)	
さつまいも蒸しパン	◇米粉パウダー さつまいも		豆乳				
30 (月)	カルシウムたっぷり献立<カルシウム提供量:462mg>						644 2.1
	わかめご飯	ごはん		◇わかめごはんの素			
	牛乳		牛乳				
	おでん	ちくわぶ こんにゃく		◆焼きちくわ ◆さつま揚げ 昆布 うずら卵	だいこん にんじん	しょうゆ みりん だし用かつお節	
千草あえ	ごま さとう ごま油		ささみ水煮	キャベツ もやし こまつな	しょうゆ		
みかん				みかん			
31 (火)	カルシウムたっぷり献立<カルシウム提供量:462mg>						671 2.3
	はちみつパン	はちみつパン					
	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 たまねぎ	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	
コールスロー	油			キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう		
パンプキン豆乳シチュー	油 米粉		◇ベーコン 豆乳 ◇豆乳クリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん	コンソメ 塩 こしょう		

◇は、通年使用加工品です。◆は、当月使用加工品です。仕入れ状況により変更になることがあります。

当月平均	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		
小学校 中学年 平均														
		650	26.2 (16%)	19.2 (27%)	369	84	2.9	3.1	254	0.66	0.60	43	1.9	5.0
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