

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	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)
カルシウムたっぷり献立 《カルシウム提供量：小学生419mg》						
1 (水)	ごはん	ごはん				636 1.7
	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	しょうゆ こしょう 塩 オイスターソース	
	ハンサンスウ	春雨 ごま油 さとう	◇かまぼこ	キャベツ こまつな	酢 しょうゆ	
我が家のおすすめ献立【こんこん根菜のカレー炒め】						
2 (木)	ごはん	ごはん				680 2.0
	牛乳		牛乳			
	こんこん根菜のカレー炒め	でんぷん じゃがいも 油	とり肉	にんじん れんこん ごぼう えだまめ	みりん しょうゆ 酒 カレー粉 ケチャップ	
	白菜とパプリカのスープ		◆野菜ボール	赤ピーマン はくさい ねぎ こまつな	中華だし 塩 こしょう しょうゆ	
青りんごゼリー	◆青りんごゼリー					
6 (月)	わかめごはん	ごはん	◇わかめごはんの素			642 2.0
	牛乳		牛乳			
	みそおでん	さといも こんにゃく さとう	うずら卵 絹揚げ ◆焼きちくわ みそ	だいこん にんじん	だし用かつお節 酒	
	ほうれん草とキャベツのあえもの みかん	ごま さとう ごま油	まぐろ水煮	ほうれん草 キャベツ もやし とうもろこし みかん	しょうゆ こしょう	
7 (火)	ビスキーパン	コッペパン バター さとう ◇ホットケーキミックス粉	牛乳			682 2.3
	牛乳		牛乳			
	鶏肉と野菜の玄米入りスープ	玄米 じゃがいも	とり肉 うずら卵	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ セロリー	塩 こしょう コンソメ	
	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)	
8 (水)	ごはん	ごはん				674 1.8
	牛乳		牛乳			
	きびなごカリカリフライ	油	◆きびなごフライ			
	たくあん和え			◆干切りたくあん キャベツ もやし きゅうり		
厚揚げと野菜のみそ炒め	油 さとう でんぷん	ぶた肉 絹揚げ みそ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく	しょうゆ みりん 酒 甜麺醤 豆板醤		
9 (木)	ごはん	ごはん				630 1.7
	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	
	牛乳		牛乳			
	高野豆腐の卵とじ	じゃがいも しらたき 油 さとう	高野豆腐 とり肉 たまご	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ	しょうゆ みりん	
からしあえ			こまつな もやし キャベツ	からし しょうゆ		
10 (金)	カレー南蛮うどん	うどん 油 でんぷん	とり肉 油揚げ ◇なると	ねぎ きくらげ	カレー粉 塩 しょうゆ だし用かつお節	627 2.5
	牛乳		牛乳			
	切り干し大根のサラダ	油 ごま	まぐろ水煮	切干大根 キャベツ にんじん こまつな	酢 しょうゆ こしょう	
	肉まん		◆肉まん			
14 (火)	黒パン	黒パン				642 2.1
	牛乳		牛乳			
	マカロニの豆乳クリーム煮	マカロニ 油 米粉	とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん パセリ しめじ	コンソメ 塩 こしょう	
	ガーリックドレッシングサラダ	オリーブ油	かつお油漬け	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	
レアチーズデザート		◆レアチーズデザート				
M I T O ご はん 【 なっとう 】 ・ 鉄 た っ ぷ り 献 立 《鉄提供量：小学生3.9mg》						
15 (水)	ごはん	ごはん				644 1.7
	牛乳		牛乳			
	納豆		◇納豆			
	肉じゃが	じゃがいも こんにゃく 油 さとう	牛肉	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ みりん	
しょうがあえ			キャベツ もやし こまつな しょうが	しょうゆ		
M I T O ご はん 【 水戸市産米粉麺(穂々の空) 】						
16 (木)	ごはん	ごはん				687 1.9
	茨城ガバオライス	茨城ガバオの具 油 さとう	大豆 ぶた肉	にんにく しょうが ヤーコン 赤ピーマン たまねぎ れんこん ピーマン きくらげ	酒 しょうゆ オイスターソース 唐辛子 ◆バジルソース	
	牛乳		牛乳			
	穂々の空のたまごスープ	米粉めん ごま油	たまご とうふ	はくさい こまつな ねぎ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	
茨城県産お米のムース	◆お米のムース					

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)
G 7 献立【イタリア】・いーは給食の日						
17 (金)	オレンジパン	オレンジパン		牛乳		638 2.2
	牛乳					
	ポッコ・アラ・マレンゴ	オリーブ油	とり肉	マッシュルーム たまねぎ にんにく トマト	こしょう 白ワイン 塩 ケチャップ	
	パンネバジリコ	パンネ 油		ブロッコリー 赤ピーマン	◆バジルソース こしょう	
ズッパ・ディ・レグーミ	じゃがいも 油	ひよこ豆 ◇ウインナー	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう		
いばらき美味しお Day (全校一斉いばらき美味しお給食)						
20 (月)	麦ごはん	ごはん 麦		牛乳		676 1.7
	牛乳					
	豚肉の生姜レモン焼き	さとう	ぶた肉	しょうが レモン	しょうゆ 酒 みりん	
	おかかマヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズソース	かつお節	みずな こまつな キャベツ にんじん	こしょう しょうゆ	
茨城美味しおみそ汁	さつまいも	油揚げ みそ	だいこん ごぼう きくらげ ねぎ	だし用かつお節		
21 (火)	はちみつパン	はちみつパン				660 2.3
	牛乳		牛乳			
	秋のブラウンシチュー	さつまいも 油	ぶた肉 大豆	にんじん はくさい しめじ	◇デミグラスソース ◆ビーフシチュー ケチャップ 塩 こしょう	
れんこんとパプリカの甘酢サラダ	油 さとう		れんこん 赤ピーマン こまつな みずな	酢 塩		
22 (水)	ごはん	ごはん				650 1.8
	牛乳		牛乳			
	県産いわしのかば焼き	油 さとう	◆いわしでんぷん付き	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
	練り梅あえ	さとう		こまつな キャベツ だいこん ◆うめびしお	しょうゆ	
茨城県民汁	さつまいも	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう はくさい	だし用かつお節		
MITO ごはん【みとちゃん米パン】						
24 (金)	みとちゃん米パン	◇米パン				631 2.2
	牛乳			牛乳		
	ヤーコンメンチカツ	油	◆ヤーコンメンチカツ			
	キャベツのソテー	オリーブ油		こまつな キャベツ ピーマン	塩 こしょう	
かきたまスープ	じゃがいも でんぷん	たまご	ねぎ なら にんじん	塩 こしょう スープストック		
27 (月)	150周年式典振替休業日					
食物せんいたっぷり献立《食物せんい提供量：小学生6.4g》						
28 (火)	ミルクパン	ミルクパン				658 2.1
	牛乳		牛乳			
	あじナゲット	油	◆あじナゲット			
	寒天入りサラダ	こんにゃく寒天 油		キャベツ こまつな きゅうり	酢 塩 こしょう	
鶏肉と大豆のトマト煮	じゃがいも 油	とり肉 大豆	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト	塩 こしょう ケチャップ 赤ワイン		
MITO ごはん【みとちゃんポークコロック・みとちゃん梅ゼリー】						
29 (水)	ごはん	ごはん				661 1.8
	牛乳			牛乳		
	みとちゃんポークコロック	油	◇ポークコロック			
	キャベツの酢醤油あえ	ごま油		キャベツ なら もやし	酢 しょうゆ	
	白菜の豆乳みそ汁	さといも	とり肉 油揚げ 豆乳 みそ	はくさい だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう	だし用かつお節	
みとちゃん梅ゼリー	◇梅ゼリー					
G 7 献立【日本】						
30 (木)	ごはん	ごはん				633 1.8
	牛乳			牛乳		
	鯖のみそだれがけ	さとう	さば みそ	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
	ひじきの和え物	さとう	ひじき	キャベツ こまつな もやし	酢 しょうゆ	
くずきり入りすまし汁	くずきり	とり肉 とうふ	にんじん みずな しめじ ねぎ	だし用かつお節 塩 しょうゆ 酒		

◇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。
米は、水戸市産のコシヒカリを使用しています。

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		651	26.5 (16%)	19.5 (27%)	357	86	2.9	3.1	260	0.66	0.62	43	2.0	4.6
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未満	4.5以上