



8・9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立稲荷第一小学校

| 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 |
|---------------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|---|---|
| 8/29 (月) 626 1.9 | ごはん | ごはん | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 揚げしゅうまい | 油 | ◇しゅうまい | | |
| | 野菜炒め | 油 | ベーコン | キャベツ もやし にんじん | 塩 こしょう |
| 30 (火) 663 2.2 | 中華スープ | 春雨 | とり肉 | たまねぎ チンゲンサイ にら | 中華だし 塩 こしょう しょうゆ |
| | はちみつパン | はちみつパン | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | しいらのレモンペッパーフライ | 油 | ◇しいらのレモンペッパーフライ | | |
| 31 (水) 647 1.9 | カラフルソテー | 油 | | キャベツ フロccoli 赤ピーマン 黄ピーマン とうもろこし | 塩 こしょう |
| | ミネストローネ | マカロニ ジャがいも オリーブ油 | ベーコン 大豆 | たまねぎ にんじん セロリー にんにく こまつな トマト | 塩 こしょう コンソメ |
| | ごはん | ごはん | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| 9/1 (木) 662 1.8 | さばの塩焼き | | サバ | | 塩 |
| | 煮びたし | | あぶらあげ | しめじ こまつな キャベツ | しょうゆ みりん |
| | 揚げなすのみそ汁 | 油 ジャがいも | みそ | なす たまねぎ チンゲンサイ にんじん | かつお節 |
| | ハヤシライス | ごはん ジャがいも 油 | 牛肉 | にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー | ワイン デミグラス ハヤシルウ 塩 こしょう ソース トマトピューレ |
| 2 (金) 656 2.3 | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | キャベツのガーリックソテー | オリーブ油 | | キャベツ エリンギ こまつな にんにく | 塩 こしょう |
| | 冷凍みかん | | | みかん | |
| | ごはん | ごはん | | | |
| 5 (月) 655 1.8 | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 和風ハンバーグ | 油 さとう でんぷん | ◇ハンバーグ | たまねぎ | しょうゆ みりん |
| | きんぴら | こんにゃく 油 さとう こま | | ごぼう にんじん | しょうゆ みりん 唐辛子 |
| | 大根と油揚げのみそ汁 | | わかめ あぶらあげ みそ | だいこん ねぎ | かつお節 |
| 6 (火) 666 2.2 | ごはん | ごはん | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | じゃこわかめふりかけ | ごま油 さとう こま | わかめ ちりめんじゃこ かつお節 | | みりん しょうゆ |
| | 厚揚げと野菜のみそ炒め | 油 さとう でんぷん | ふた肉 なまあげ みそ | チンゲンサイ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン しいたけ にんにく しめじ | しょうゆ みりん 甜麺醬 豆板醬 酒 |
| 7 (水) 651 2.2 | しょうがあえ | | | キャベツ にんじん もやし きゅうり しょうが | しょうゆ |
| | ミルクパン | ミルクパン | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | パンネソテー | マカロニ 油 | | たまねぎ にんにく | ◇バジルソース 塩 こしょう |
| 8 (木) 635 2.1 | キャロット米粉シチュー | ジャがいも 油 米粉 | ベーコン いんげん豆 とり肉 豆乳 | にんじん たまねぎ パセリ | 塩 こしょう コンソメ |
| | ごはん | ごはん | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 炒めビビンバ | さとう ごま油 こま | 牛肉 | 切干大根 にんにく だいずもやし こまつな にんじん | コチュジャン しょうゆ |
| 9 (金) 666 2.1 | わかめスープ | | わかめ ベーコン とうふ | たまねぎ にんじん キャベツ しめじ | 中華だし しょうゆ 塩 こしょう |
| | ごはん | ごはん | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 厚焼き卵 | | ◇厚焼きたまご | | |
| 12 (月) 674 1.6 | 茗ワカメの炒め物 | しらたき さとう 油 | くきわかめ あぶらあげ ふた肉 | しょうが | しょうゆ みりん |
| | 月見汁 | ◇白玉ダンゴ さといも | | にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ | しょうゆ 塩 かつお節 |
| | パエリア | こめ オリーブ油 | えび いか とり肉 | にんにく たまねぎ トマト 赤ピーマン ピーマン | コンソメ 塩 こしょう |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| 13 (火) 670 2.7 | フランクフルトのハニーマスタードソース | はちみつ 油 | ◇フランクフルト | たまねぎ | ワイン 粒マスタード |
| | 小松菜サラダ | 油 | | こまつな キャベツ にんじん | 酢 塩 こしょう |
| | チーズ | | チーズ | | |
| | ごはん | ごはん | | | |
| 12 (月) 674 1.6 | ガバオライス | ごはん ジャがいも 油 さとう | ◇目玉焼き | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | コーンサラダ | 油 | ふた肉 牛肉 大豆 | にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン ピーマン エリンギ | 塩 粒マスタード ◇バジルソース 唐辛子 酒 |
| | 水戸レンジャースープ | 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 |
| 我が家のおすすめ料理【千波中学校 3年保護者 坂東 志さん】 | | | | | |
| 13 (火) 670 2.7 | クロパン | クロパン | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | ささみチーズフライ | 油 | ◇ささみチーズフライ | | |
| | 大根サラダ | 油 | | だいこん こまつな にんじん | 酢 塩 こしょう |
| 13 (火) 670 2.7 | 水戸レンジャースープ | 油 | ベーコン | トマト とうもろこし しょうが さやいんげん とうがん 赤ピーマン キャベツ にんにく | コンソメ 塩 こしょう |

| 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 |
|-----------------------------|---|--|--|--|---|
| 14 (水) 632 1.6 | ごはん | ごはん | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | いかの立田揚げ | 油 | ◇いかの立田揚げ | | |
| | ごまあえ | さとう ごま | | キャベツ こまつな にんじん もやし | しょうゆ |
| | あおさ汁 | | とり肉 とうふ あおさのり かまぼこ | ねぎ えのきたけ しいたけ | しょうゆ 塩 かつお節 酒 |
| 15 (木) 653 1.5 | ごはん | ごはん | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | ジャージャン豆腐 | 油 さとう でんぷん | ふた肉 とうふ | にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ しょうが にんにく | しょうゆ 中華だし 豆板醤 酒 |
| | 中華サラダ | 春雨 ごま ごま油 さとう | ◇中華くらげ | もやし キャベツ こまつな にんじん | 酢 しょうゆ |
| | 冷凍りんご | | ◇りんご | | |
| い は 給 食 の 日 | | | | | |
| 16 (金) 656 2.0 | ごはん | ごはん | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | ししゅもフライ | 油 | ◇ししゅもフライ  | | |
| | たくあん和え | ごま | | ◇たくあん キャベツ もやし | しょうゆ |
| | 豆乳みそ汁  | じゃがいも 油 | とり肉 豆乳 みそ | にんじん たまねぎ こまつな しめじ | かつお節 |
| いばらき美味しおDay | | | | | |
| 20 (火) 647 1.8 | なすとトマトのミートスパゲッティ | スパゲッティ おからこんにやく オリーブ油 | 牛肉 ゼラチン | たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマト なす | ケチャップ ワイン 塩 こしょう |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 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 |
| | キャラメル蒸しパン | ◇米粉パウダー ◇キャラメル「ガ」 | 豆乳 | | |
| MITO ごはんの日【なっとう】 | | | | | |
| 21 (水) 650 1.7 | ごはん | ごはん | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 納豆  | | ◇☆納豆 | | |
| | ピリ辛肉じゃが | じゃがいも こんにやく 油 さとう | ふた肉 | にんじん たまねぎ | しょうゆ みりん 豆板醤 |
| | キャベツの昆布和え | ごま油 | ◇塩昆布 | キャベツ こまつな きゅうり | しょうゆ こしょう |
| 22 (木) 670 2.1 | ごはん | ごはん | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 高野豆腐の甘辛揚げ | でんぷん 油 さとう ごま | 高野豆腐 | ごぼう しょうが | 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 |
| | 豚汁 | じゃがいも こんにやく | ふた肉 みそ | にんじん だいこん ねぎ しょうが | かつお節 |
| MITO ごはんの日【水戸市産米粉めん】 | | | | | |
| 26 (月) 686 1.8 | ごはん | ごはん  | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | みとちゃんごぼうメンチ | 油 | ◇☆ごぼうメンチ | | |
| | 切干大根の炒め煮 | こんにやく 油 さとう | さつま揚げ | 切干大根 しいたけ | しょうゆ 酒 |
| | 穂々の空のカレースープ | 油 ☆水戸市産米粉めん | とり肉 | にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな | カレー粉 塩 こしょう コンソメ |
| 27 (火) 651 2.3 | ぶどうパン | ぶどうパン | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | チリピーズ | じゃがいも 油 | ふた肉 ウィンナー トコビー「ズ」 | たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく | トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ソース ローリエ チリパウダー |
| | ツナサラダ | 油 | ツナ | キャベツ こまつな きゅうり | 酢 塩 こしょう |
| 28 (水) 677 1.3 | ごはん | ごはん | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | 鶏肉とさつまいもの煮物 | でんぷん さつまいも 油 さとう | とり肉 | ビーマン たまねぎ たけのこ しめじ しょうが | しょうゆ みりん 酒 |
| | ひじきと枝豆のサラダ | さとう 油 ごま油 | ひじき | えだまめ きゅうり にんじん もやし | しょうゆ 酢 |
| 29 (木) 654 2.1 | ごはん | ごはん | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | いわしの梅煮 | | ◇いわしの梅煮 | | |
| | 磯香和え | | のり | こまつな キャベツ にんじん もやし | しょうゆ |
| | きのこのみそ汁 | ごま油 | ふた肉 なまあげ みそ | だいこん しめじ なめこ えのきたけ ねぎ | かつお節 |
| MITO ごはんの日【みとちゃん米パン】 | | | | | |
| 30 (金) 658 2.0 | みとちゃん米パン | ☆米パン  | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| | キーマカレー | 油 | ふた肉 大豆 ひよこ豆 | にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト | カレー粉 カレールウ |
| | コールスローサラダ | 油 | | キャベツ きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン みずな どうもろこし | 酢 塩 こしょう |
| | ゼリー | | ◇ぶどうゼリー | | |

◇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 | | |
| 8・9月 中学年 平均 | 656 | 25.7 (1.6%) | 19.8 (2.7%) | 367 | 92 | 3.1 | 3.3 | 256 | 0.64 | 0.57 | 39 | 2.0 | 4.9 |
| 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 1.9~2.0% | 摂取エネルギー全体の 2.5~3.0% | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 2未満 | 4.5以上 |

