

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立笠原小学校

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)
1 (水)	コッペパン	コッペパン				637 2.4
	牛乳		牛乳			
	ケイジャンポーク	油	ぶた肉	たまねぎ 赤パプリカ にんにく	ケチャップ チリパウダー	
	コールスロー	油		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ノンオイルマヨネーズ 酢 塩 こしょう	
	玄米入り野菜スープ	玄米 ジャがいも	◆とり肉団子	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな	コンソメ 塩 こしょう	
MITO ごはん【みとちゃんだんご】						
2 (木)	ごはん	こめ				652 1.5
	牛乳		牛乳			
	鯖の西京焼き		◆さわら西京漬け			
	ごま酢あえ	ごま 油 さとう		キャベツ きゅうり にんじん こまつな	酢 しょうゆ	
	沢煮椀	しらたき	ぶた肉 とうふ	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ さやいんげん	みりん 酒 しょうゆ 塩 だし用かつお節	
	みとちゃんだんご	◆みとちゃんだんご(こしあん)				
7 (火)	春野菜のスパゲッティ	スパゲッティ 油 豆乳バター	ぶた肉	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな にんにく	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	624 1.8
	牛乳		牛乳			
	あじフリッター	油	◆あじフリッター			
	切干しだいこんサラダ	さとう ごま油	とりささ身	切干しだいこん もやし にんじん	しょうゆ 酢	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
8 (水)	ロールパン	ロールパン				625 2.3
	牛乳		牛乳			
	ミートボール		◆ミートボール			
	ごまドレッシングサラダ	ごま さとう 油		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ノンオイルマヨネーズ 酢 しょうゆ	
	マセドアンスープ	じゃがいも 油	とり肉	だいこん たまねぎ にんじん にんにく パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
9 (木)	チキンカレー ライス	麦ごはん チキンカレー	こめ 麦 じゃがいも 油	とり肉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	633 2.1
	牛乳		牛乳		トマトピューレ ソース カレー粉 カレー ガラムマサラ	
	海藻サラダ	油 さとう	わかめ 茎わかめ 昆布 白ふのり 赤とさかのり 白とさかのり かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
	すいか			すいか		
10 (金)	ごはん	こめ				697 1.9
	牛乳		牛乳			
	春巻き	油	◆春巻き			
	チンゲンサイの中華あえ	ごま油 ごま さとう	ハム	チンゲンサイ キャベツ もやし	酢 しょうゆ	
	貝だくさんたまごスープ	片栗粉	とり肉 とうふ たまご	たまねぎ にんじん しょうが にら えのきたけ きくらげ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒	
13 (月)	牛丼	ごはん 牛丼の具	こめ しらたき さとう 油	牛肉	たまねぎ しょうが	636 2.0
	牛乳		牛乳		しょうゆ 酒 みりん	
	じゃがいもと生揚げのみそ汁	じゃがいも	なまあげ	だいこん にんじん ねぎ こまつな えのきたけ	白みそ 赤みそ だし用かつお節	
14 (火)	はちみつパン	はちみつパン				643 2.1
	牛乳		牛乳			
	鶏肉の豆乳クリーム煮	じゃがいも 油 米粉	とり肉 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー とうもろこし しめじ	コンソメ 塩 こしょう	
	ハムマリネサラダ	油 さとう	ハム	キャベツ きゅうり たまねぎ 黄パプリカ	塩 こしょう 酢	
	甘夏ゼリー	◆甘夏ゼリー				
15 (水)	抹茶揚げパン	コッペパン 油 さとう	きな粉	抹茶		656 2.1
	牛乳		牛乳			
	パンネのトマトソース	パンネマカロニ 油 さとう	ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	
	ジュリエンヌスープ		とり肉	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ セロリ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう	
	パインアップル			パインアップル		
MITO ごはん【納豆】						
16 (木)	ごはん	こめ				644 1.6
	牛乳		牛乳			
	納豆		納豆			
	じゃがいもとたけのこの煮物	じゃがいも こんにゃく 油 さとう	ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん	
	にらもやしあえ	ごま油		もやし にら キャベツ にんじん	酢 しょうゆ	
17 (金)	ごはん	こめ				671 2.3
	牛乳		牛乳			
	かつおフライ	油	◆かつおフライ		ソース	
	しょうがあえ		とりささ身	こまつな もやし キャベツ にんじん しょうが	しょうゆ みりん	
	かぶのみそ汁		とうふ 油あげ	かぶ にんじん しめじ たまねぎ	白みそ 赤みそ だし用かつお節	

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)
いばらき美味しおDay						
20 (月)	ごはん	こめ				683 1.8
	牛乳		牛乳			
	厚焼きたまご		◆厚焼きたまご			
	大豆の磯煮	じゃがいも こんにゃく 油	大豆 ひじき ぶた肉	にんじん だいこん	しょうゆ 酒	
酢じょうゆあえ	さとう	油あげ	ほししいたけ	みりん		
MITOごはん【みとちゃん米パン】						
21 (火)	みとちゃん米パン	みとちゃん米パン				611 2.0
	牛乳		牛乳			
	トマトシチュー	じゃがいも 油 米粉	ぶた肉	にんにく たまねぎ ブロッコリー トマト	ケチャップ ワイン デジラリス ソース コンソメ 塩 こしょう ローリエ	
フレンチサラダ	油		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう		
22 (水)	黒パン	黒パン				645 2.3
	牛乳		牛乳			
	マカロニグラタン	マカロニ 油 米粉	とり肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー とうもろこし	イタリアドレッシング	
麦と野菜のスープ	麦 油	ウインナー	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	コンソメ 塩 こしょう		
23 (木)	わかめごはん	こめ				636 2.0
	牛乳		牛乳			
	きびなごフライ	油	◆きびなごフライ			
	切干しだいこんの炒め煮	しらたき 油 さとう	油あげ	切干しだいこん にんじん ほししいたけ	しょうゆ 酒 みりん	
ごまみそ汁	じゃがいも 油 ごま	ぶた肉	にんじん ごぼう こまつな ねぎ	白みそ 赤みそ だし用かつお節		
24 (金)	ごはん	こめ				635 2.1
	牛乳		牛乳			
	豚肉とアスパラガスの オイスターソース炒め	さとう 片栗粉 油	ぶた肉	アスパラガス たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	オイスターソース しょうゆ みりん 酒 豆板醤	
	小松菜のあえもの	ごま ごま油		こまつな もやし にんじん	酢 しょうゆ	
ビーフスープ	ビーフン 油	かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ほししいたけ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
28 (火)	ピタパン	ピタパン				691 2.0
	牛乳		牛乳			
	フライドハーブチキン	片栗粉 米粉 油	とり肉		塩麹ソース 酒	
	ツナ豆マヨサラダ	油	ツナ(まぐろ) 大豆 青大豆 黄大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	キャベツ きゅうり にんじん	こしょう 酢 イタリアドレッシング	
ミルクパスタスープ	スパゲッティ じゃがいも 油	ウインナー 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ	コンソメ 塩 こしょう ローリエ		
29 (水)	ミルクパン	ミルクパン				632 2.2
	牛乳		牛乳			
	ハンバーグ バーベキューソースがけ	油	◆ハンバーグ	たまねぎ トマト	ケチャップ ソース 酢	
	粉ふきいも	じゃがいも 油		パセリ	塩 こしょう	
野菜たっぷりコンソメスープ	油	とり肉 ベーコン	にんじん キャベツ だいこん こまつな セロリ にんにく	塩 こしょう コンソメ		
30 (木)	ごはん	こめ				650 1.8
	牛乳		牛乳			
	豆腐の中華煮	油 さとう ごま油 片栗粉	とうふ ぶた肉	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげ	しょうゆ 酒 オイスターソース	
春雨とかまぼこのサラダ	はるさめ さとう ごま油	かまぼこ	もやし にんじん きゅうり	酢 しょうゆ		
31 (金)	山菜ごはん	こめ 油 さとう	とり肉 油あげ	にんじん わらび みずな うど たけのこ なめこ えのきたけ	酒 みりん 塩 しょうゆ	630 1.8
	牛乳		牛乳			
	いかメンチカツ	油	◆いかメンチカツ			
	からしあえ			こまつな もやし キャベツ にんじん	からし しょうゆ	

※ 献立の右の数字は、中学年におけるエネルギー(kcal)・食塩相当量(g)です。

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ ◆は、当月使用の加工品です。加工品の内容配合についての詳細を知りたい場合には、学校へご連絡ください。

栄養素 当月平均	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				食塩相当量 g	食物繊維 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学校中学年平均	646	26.4 (16.3%)	21.1 (29.3%)	383	95	3.3	3.5	221	0.68	0.59	34	2.0	7.6
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	2.0未満	4.5以上