5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立寿小学校

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(g)
2(月)	タコライス	ごはん	油　さとう	ぶた肉　牛肉　大豆	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　ピーマン とうもろこし　トマト	しょうゆ　コンソメ 塩　こしょう チリパウダー	636
		タコライスの具	こめ				1.7
	牛乳			牛乳			
	小松菜サラダ		油	★ツナ（まぐろ）	こまつな　きゅうり　キャベツ	酢　塩　こしょう しょうゆ	
6(金)	ミルクパン		ミルクパン				601
	牛乳			牛乳			2.7
	白身魚の香草焼き		パン粉	ホキ		塩 ★香草ﾊﾟﾝ粉ﾐｯｸｽ	
	コーンサラダ		油		とうもろこし　きゅうり キャベツ　にんじん	酢　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 塩　こしょう	
	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(月)	ごはん		こめ				636
	牛乳			牛乳			2.3
	にらまんじゅう			★にらまんじゅう			
	チャプチェ		緑豆春雨　ごま油　さとう　ごま	ぶた肉	たけのこ　にんじん　きくらげ ちんげんさい　にんにく	塩　こしょう しょうゆ　豆板醤 酢	
	うずら卵の中華スープ			うずら卵　とうふ	にんじん　たまねぎ　えのきたけ こまつな	中華ｺﾝｿﾒ　しょうゆ 塩　こしょう	
10(火)	ごはん		こめ				601
	牛乳			牛乳			2.4
	ほっけの塩焼き			ほっけ		塩	
	切干大根の炒め煮		さとう　油	あぶらあげ	切干し大根　にんじん　しらたき ほししいたけ	しょうゆ　みりん	
	豆乳みそ汁		じゃがいも　油	とり肉　とうふ　豆乳	ごぼう　にんじん　だいこん ねぎ　こまつな	白みそ　赤みそ だし用混合節	
11(水)	黒パン		黒パン				624
	牛乳			牛乳			2.2
	バジルから揚げ		上新粉　片栗粉　油	とり肉		★ﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ　塩 酒　こしょう	
	ブロッコリーのサラダ		油		ブロッコリー　キャベツ にんじん	塩　こしょう　酢	
	豆と野菜のスープ		じゃがいも　油	★ポークソーセージ 赤いんげん豆　白いんげん豆	にんじん　たまねぎ とうもろこし　こまつな にんにく	コンソメ　塩 こしょう	
12(木)	寿特製カレーライス	麦ごはん	こめ　麦				680
		寿特製カレー	油　じゃがいも　小麦粉 豆乳バター	とり肉　豆乳チーズ	にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　トマトソース	ﾜｲﾝ　ｶﾚｰ粉　ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　ﾀｰﾒﾘｯｸ　塩　ｺｼｮｳ　ﾛｰﾚﾙ　ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ	1.8
	牛乳			牛乳			
	こんにゃくサラダ		さとう　ごま　ごま油		キャベツ　こんにゃく　きゅうり	しょうゆ　酢	
13(金)	焼きうどん		うどん　油	ぶた肉　★なると　かつお節　ゼラチン	キャベツ　たまねぎ　にんじん	しょうゆ　ソース 塩　こしょう	606
	牛乳			牛乳			2.2
	ツナ豆マヨサラダ		ごま	大豆　★ツナ（かつお）	キャベツ　きゅうり	塩　こしょう しょうゆ　からし ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	
	ドーナッツ		★ドーナッツ　油				
16(月)	ごはん		こめ				605
	牛乳			牛乳			2.0
	カラフル肉みそ		油　さとう	ぶた肉　大豆	にんにく　しょうが　たまねぎ とうもろこし　赤パプリカ　枝豆	しょうゆ　赤みそ 酒　みりん	
	ごまじょうゆあえ		ごま油		もやし　キャベツ　にんじん	しょうゆ	
	塩ちゃんこスープ			なまあげ	だいこん　キャベツ　にんじん ねぎ　えのきたけ　ごぼう	中華ｺﾝｿﾒ　塩 しょうゆ	
17(火)	たけのこごはん		こめ　油　さとう	とり肉　あぶらあげ	たけのこ　にんじん ほししいたけ	しょうゆ　酒 みりん	614
	牛乳			牛乳			1.6
	さわらみそフライ		油	★さわらみそフライ			
	おひたし		ごま		こまつな　にんじん　キャベツ もやし	しょうゆ	
18(水)	ロールパン		ロールパン				605
	牛乳			牛乳			2.2
	フランクフルトソーセージ			★ポークフランク			
	ガーリックドレッシングサラダ		油	★ツナ（まぐろ）	こまつな　キャベツ　たまねぎ にんじん　にんにく　しょうが	しょうゆ　みりん	
	麦と野菜のスープ		おおむぎ　じゃがいも　油	とり肉	キャベツ　たまねぎ　にんじん	中華ｺﾝｿﾒ　塩 こしょう	

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(g)
19(木)	わかめごはん	こめ			★わかめごはんの素	638 1.8
	牛乳		牛乳			
	にんにく風味揚げ肉じゃが	じゃがいも　油　さとう	ぶた肉	にんじん　たまねぎ　しらたき にんにく	しょうゆ　酒 みりん　酢	
	生姜あえ			ほうれんそう　もやし　にんじん しょうが	しょうゆ　みりん	
20(金)	**M I T 0 ご は ん の 日**					622 2.4
	みとちゃん米パン	**みとちゃん米パン**		MIT0ごはんの日		
	牛乳		牛乳			
	トマトシチュー	じゃがいも　油	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 ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ハヤシフレーク ソース　コンソメ こしょう　ロリエ	
	フレンチサラダ	油		キャベツ　こまつな　にんじん とうもろこし	酢　塩　こしょう	
24(火)	ごはん	こめ				633 1.9
	牛乳		牛乳			
	春巻き	油	★春巻き			
	ツナ昆布あえ	さとう	★ツナ（まぐろ）　★塩昆布	キャベツ　ほうれんそう にんじん	しょうゆ　酢 こしょう	
	我 が 家 の お す す め 料 理					
	牛肉と豆もやしのスープ	ごま油	牛肉	もやし　にんじん　にら　ねぎ ほししいたけ　しょうが	しょうゆ　塩 こしょう　中華ｺﾝｿﾒ	
25(水)	はちみつパン	はちみつパン				603 2.3
	牛乳		牛乳			
	オムレツデミグラスソースがけ		★オムレツ		ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ケチャップ　ソース	
	若草ポテト	じゃがいも　油		パセリ	塩	
	ビーフンスープ	ビーフン　ごま油	とり肉	にんじん　もやし　たけのこ ちんげんさい　ねぎ ほししいたけ	コンソメ　しょうゆ 塩　こしょう	
26(木)	ごはん	こめ				600 1.8
	牛乳		牛乳			
	いかの竜田揚げ	油	★いかの竜田揚げ			
	五目きんぴら	油　さとう　ごま	あぶらあげ	ごぼう　にんじん しらたき　ほししいたけ	しょうゆ　酒 みりん	
	小松菜と豆腐のみそ汁		とうふ	こまつな　たまねぎ　にんじん だいこん　えのきたけ	白みそ　赤みそ だし用混合節	
27(金)	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ　油	ぶた肉　★ベーコン　ゼラチン	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ピーマン	ケチャップ トマトピューレ ソース　コンソメ 塩　こしょう	618 2.1
	牛乳		牛乳			
	ミートボール		★ミートボール			
	キャベツとコーンのサラダ	油		キャベツ　ブロッコリー にんじん　とうもろこし	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　酢 塩　こしょう	
	ヨーグルト		★ヨーグルト			
30(月)	**M I T 0 ご は ん の 日**					600 2.1
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳	MIT0ごはんの日		
	納豆		**★納豆**			
	じゃことわかめのサラダ	さとう　ごま油	ちりめんじゃこ　わかめ	キャベツ　こまつな　たまねぎ にんじん	酒　酢　しょうゆ	
	ごまみそ汁	ごま	とり肉　なまあげ	にんじん　だいこん　ごぼう ねぎ	白みそ　赤みそ だし用混合節	
31(火)	ごはん	こめ				615 1.7
	牛乳		牛乳			
	ハンバーグ和風ソース	さとう　片栗粉	★ハンバーグ	たまねぎ	しょうゆ　みりん	
	からしあえ			もやし　ほうれんそう　きゅうり にんじん	からし　しょうゆ	
	にらたま汁	片栗粉	たまご　とうふ	にら　たまねぎ　にんじん えのきたけ	酒　塩　しょうゆ だし用混合節	

＊献立右の数字は，中学年におけるエネルギー（kcal）・食塩（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。

※ MIT0ごはんの日に使用予定の水戸市産の食材は太字にしてあります。

★印のついているものは加工品です。加工品の内容配合についての詳細を確認したい場合には，学校へご連絡ください。

小学校	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミン A（μg）	ビタミン B₁（mg）	ビタミン B₂（mg）	ビタミン C（mg）	食塩相当量（g）	食物繊維（g）
当月平均	618	24.5	20.2	326	2.4	241	0.61	0.55	29	2.1	6.1
基準栄養量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5