6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)
1(水)	ロールパン	ロールパン				601 2.3
	牛乳		牛乳			
	ポトフ	じゃがいも	★ウインナー	にんじん　たまねぎ　だいこん キャベツ　セロリ	コンソメ　塩 こしょう	
	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	
	アセロラゼリー	★アセロラゼリー				
2(木)	ごはん	こめ				603 1.9
	牛乳		牛乳			
	いかの香味ソースがけ	油　さとう　ごま	★いかでんぷん付	ねぎ　にんにく　しょうが	しょうゆ　酒	
	小松菜の土佐あえ		かつおぶし	こまつな　にんじん　キャベツ	しょうゆ	
	根菜汁	さといも　ごま油	とうふ	こんにゃく　にんじん　ごぼう だいこん　しめじ　しょうが	しょうゆ　みりん だし用混合節	
3(金)	ピタパンサンド　ピタパン	★ピタパン				600 2.3
	ピタパンサンド　肉みそ焼きそば	中華めん　油　さとう	ぶた肉　ゼラチン	にんじん　たまねぎ　キャベツ ピーマン　もやし　にんにく ほししいたけ　しょうが	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　赤みそ	
	牛乳		牛乳			
	ひよこ豆のサラダ	油	★ツナ（かつお）　ひよこ豆	キャベツ　こまつな　にんじん たまねぎ　きゅうり	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 酢　塩　こしょう	
6(月)	ごはん	こめ				646 2.0
	牛乳		牛乳			
	さばのごまみそ焼き	さとう　ごま	さば	しょうが	みりん　酒 しょうゆ　赤みそ	
	昆布あえ	ごま油	★塩こんぶ	キャベツ　にんじん　こまつな きゅうり	塩　しょうゆ	
	すまし汁		★かまぼこ　とうふ	しめじ　にんじん　だいこん ねぎ　ほししいたけ	しょうゆ　塩　酒 みりん　だし用混合節	
7(火)	ごはん	こめ				621 1.8
	牛乳		牛乳			
	ヤーコンメンチカツ	油	★ヤーコンメンチカツ			
	わさびあえ			ほうれんそう　もやし キャベツ　にんじん	わさび しょうゆ	
	生あげとチンゲンサイのみそ汁	じゃがいも	生あげ	えのきたけ　にんじん チンゲンサイ　ねぎ	だし用混合節 赤みそ　白みそ	
8(水)	**M I T 0 ご は ん の 日**					603 1.9
	黒パン	黒パン				
	牛乳		牛乳			
	柔甘ねぎの米粉シチュー	じゃがいも　マカロニ　油 米粉	とり肉　豆乳	たまねぎ　にんじん　**ねぎ**	ワイン　ﾛｰﾚﾙ ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう	
	コーンサラダ	油		とうもろこし　ブロッコリー キャベツ　こまつな	酢　塩　こしょう	
9(木)	ごはん	こめ				614 1.7
	牛乳		牛乳			
	八宝菜	油　片栗粉　ごま油	ぶた肉　いか　生あげ	にんじん　たまねぎ　キャベツ チンゲンサイ　たけのこ ほししいたけ　しょうが	中華コンソメ 酒　しょうゆ　塩 オイスターソース	
	小松菜のサラダ	油　さとう　ごま	★ささみ水煮	こまつな　にんじん　もやし	しょうゆ　酢	
10(金)	ハムフライサンド　丸パン	丸パン				602 2.5
	ハムフライサンド　ハムフライ	油	★ハムフライ			
	牛乳		牛乳			
	ポテトソテー	じゃがいも　油		たまねぎ　パセリ　にんじん にんにく	塩　こしょう	
	麦入りスープ	麦　油	とり肉	こまつな　キャベツ　たまねぎ にんじん　にんにく	中華コンソメ こしょう　塩	
13(月)	**M I T 0 ご は ん の 日**					641 1.8
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	納豆		**★納豆**			
	肉じゃが	じゃがいも さとう　油	ぶた肉	しょうが　にんじん　たまねぎ しらたき	しょうゆ　みりん	
	のりごまあえ	ごま油　ごま	のり	こまつな　キャベツ　もやし にんじん	しょうゆ　塩	
14(火)	ガパオライス　ごはん	こめ				601 2.1
	ガパオライス　鶏肉のバジル炒め	じゃがいも　油　さとう	とり肉　だいず	にんにく　しょうが　たまねぎ たけのこ　にんじん　ピーマン しめじ	酒　塩　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ ★バジルソース 一味とうがらし	
	牛乳		牛乳			
	春雨スープ	はるさめ　ごま油	★かまぼこ　とうふ	にんじん　もやし こまつな　ねぎ	中華コンソメ 塩　しょうゆ こしょう	
15(水)	ミルクパン	ミルクパン				607 2.4
	牛乳		牛乳			
	魚のピザ焼き	油　さとう	ホキ　チーズ	ピーマン　たまねぎ　トマト	★ピザソース ケチャップ トマトピューレ	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	★ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	コンソメスープ	油　じゃがいも	★ウインナー	にんじん　たまねぎ　セロリ こまつな　マッシュルーム	塩　こしょう コンソメ	

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)
16(木)	ごはん	こめ				621 2.1
	牛乳		牛乳			
	豚肉の梅しょうが炒め	油　さとう	ぶた肉	たまねぎ　しょうが　★梅干し	酒　しょうゆ	
	ごまあえ	ごま　さとう		ほうれんそう　もやし キャベツ　にんじん	しょうゆ	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油あげ	たまねぎ　にんじん　ねぎ えのきたけ	だし用混合節 白みそ　赤みそ	
17(金)	寿特製カレーライス　ごはん	こめ				682 1.8
	寿特製カレーライス　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	
	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	
20(月)	ごはん	こめ				630 1.5
	牛乳		牛乳			
	豆腐の中華煮	油　さとう　片栗粉 ごま油	とうふ ぶた肉	しょうが　ねぎ　たまねぎ　しめじ にんじん　チンゲンサイ　たけのこ	酒　しょうゆ オイスターソース	
	切干し大根サラダ	油　さとう		切干し大根　キャベツ にんじん　きゅうり	しょうゆ　酢	
21(火)	ごはん	こめ				659 2.1
	牛乳		牛乳			
	いわしのかば焼き	油　さとう	★いわしのでんぷん付	しょうが	しょうゆ　みりん 酒	
	おひたし			こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ	
	豆腐とわかめのみそ汁		わかめ　とうふ	にんじん　えのきたけ だいこん　たまねぎ	だし用混合節 赤みそ　白みそ	
22(水)	コッペパン	コッペパン				604 2.2
	牛乳		牛乳			
	チリビーンズ	じゃがいも　さとう　油	ぶた肉　★ウインナー 白いんげん豆　だいず 赤いんげん豆	たまねぎ　にんじん　パセリ にんにく　トマト	ケチャップ　こしょう ソース　コンソメ 塩　チリパウダー	
	コールスロー	油		キャベツ　きゅうり　こまつな にんじん　とうもころし	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 酢　塩　こしょう	
23(木)	ごはん	こめ				643 1.0
	牛乳		牛乳			
	鶏肉と じゃがいもの甘酢あえ	片栗粉　じゃがいも　油 さとう	とり肉	ごぼう　にんじん　たけのこ たまねぎ　チンゲンサイ	しょうゆ　みりん 酢	
	ナムル	ごま　ごま油		キャベツ　もやし　にんじん にら	しょうゆ	
24(金)	ボロネーゼ	スパゲッティ　油　さとう	ぶた肉　だいず　ゼラチン	しょうが　にんにく　たまねぎ セロリ　トマト	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　塩 ｺﾝｿﾒ　こしょう	624 1.7
	牛乳		牛乳			
	チキンナゲット		★チキンナゲット			
	キャベツのサラダ	油		キャベツ　こまつな とうもころし　にんじん	酢　塩 こしょう	
	ヨーグルト		★ヨーグルト			
27(月)	ごはん	こめ				624 1.9
	牛乳		牛乳			
	揚げしゅうまい	油	★しゅうまい			
	もやしのカレーあえ	ごま油		もやし　きゅうり こんにゃく	カレーこ　酢 しょうゆ	
	中華スープ	油	ぶた肉　とうふ	チンゲンサイ　にんじん たまねぎ　ほししいたけ	塩　こしょう しょうゆ　中華ｺﾝｿﾒ	
28(火)	ごはん	こめ				600 1.7
	牛乳		牛乳			
	厚焼きたまご		★あつやき卵			
	ひじきの マヨじょうゆあえ	さとう	ひじき	キャベツ　きゅうり にんじん	しょうゆ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	
	実だくさん汁	油　じゃがいも	とり肉　油あげ	だいこん　にんじん　ねぎ ごぼう	しょうゆ　塩 だし用混合節	
29(水)	はちみつパン	はちみつパン				620 2.2
	牛乳		牛乳			
	コロッケ	油　★コロッケ				
	カラフルマリネ	油　さとう		たまねぎ　キャベツ　きゅうり にんじん　パプリカ	酢　塩　こしょう	
	ミネストローネ	マカロニ　油　さとう	だいず　★ベーコン	にんじん　たまねぎ　にんにく マッシュルーム　トマト　パセリ	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　塩 コンソメ　こしょう	
30(水)	ごはん	こめ				601 2.0
	牛乳		牛乳			
	豚肉と こんにゃくのみそ煮	ごま油　さとう	ぶた肉	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ にんにく　しょうが　こんにゃく	しょうゆ　酒 赤みそ　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ	
	からしあえ			こまつな　もやし　にんじん	からし　しょうゆ	
	手作りふりかけ	ごま　さとう	かつおぶし　ちりめんじゃこ		酒　しょうゆ　みりん	

＊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	620	24.0	19.4	329	2.4	238	0.67	0.56	38	2.0	7.1
基準栄養量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5