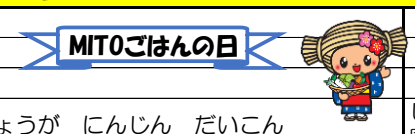
8･9月　きゅうしょくよていこんだてひょう

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)
8／29(月)	タコライス	ごはん	こめ				670 1.6
		タコライスの具	油　さとう	ぶた肉　牛肉　大豆	にんにく　しょうが　にんじん　トマト たまねぎ　ピーマン　黄パプリカ	しょうゆ　コンソメ 塩　こしょう　ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ	
	牛乳			牛乳			
	ブロッコリーのソテー		油	★ツナ（まぐろ）	ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし　エリンギ	中華ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう	
	冷凍パインアップル				パインアップル		
30(火)	ごはん		こめ				683 2.0
	牛乳			牛乳			
	さばのピリッとソースがけ		ごま油　さとう　片栗粉	さば	ねぎ	しょうゆ　みりん 酢　豆板醤　酒	
	きんぴら		油　さとう　ごま　ごま油 こんにゃく	とり肉	ごぼう　にんじん たけのこ　さやいんげん	しょうゆ　みりん 酒	
	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 こまつな　たまねぎ	白みそ　赤みそ だし用混合節	
31(水)	コッペパン		コッペパン				652 2.2
	いちごジャム		★いちごジャム				
	牛乳			牛乳			
	白花豆コロッケ		★白花豆コロッケ　油				
	ウインナーと野菜のカレーソテー		油	★ウインナー	ピーマン　たまねぎ　キャベツ とうもろこし　にんじん	塩　カレー粉	
	米粉マカロニのスープ		米粉マカロニ　油	とり肉	キャベツ　にんじん　たまねぎ パセリ	ワイン　塩 こしょう　コンソメ	
9／1(木)	ごはん		こめ				681 2.1
	牛乳			牛乳			
	豚キムチ煮		ごま油　さとう　片栗粉	ぶた肉　なまあげ	しょうが　にんにく　★白菜キムチ もやし　ちんげんさい　だいこん たまねぎ　にんじん　しめじ	しょうゆ　中華ｺﾝｿﾒ	
	餃子ロール		油	★餃子ロール			
	野菜ときくらげの炒めもの		ごま油　さとう　ごま		きくらげ　もやし　こまつな　にんじん	しょうゆ　酢	
2(金)	黒パン		黒パン				680 2.4
	牛乳			牛乳			
	たらフリッター			★たらフリッター			
	ペンネのトマトソテー		マカロニ　油　さとう	★ベーコン	たまねぎ　にんじん　にんにく なす　ピーマン　トマト	ケチャップ　塩 こしょう	
	チキン豆乳スープ		じゃがいも　油　豆乳バター	とり肉　豆乳	にんじん　たまねぎ　パセリ マッシュルーム　とうもろこし	コンソメ　塩 こしょう	
5(月)	**Ｍ　Ｉ　Ｔ　０　ご　は　ん　の　日**						699 1.5
	ごはん		こめ		MIT0ごはんの日		
	牛乳			牛乳			
	みとちゃんごぼうメンチカツ		油	**★みとちゃんごぼうメンチカツ**			
	切干し大根の炒め煮		こんにゃく　油　さとう	★さつまあげ	切干し大根　にんじん　ほししいたけ	しょうゆ　酒	
	穂々の空のカレースープ		油　**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 コンソメ	
6(火)	ごはん		こめ				618 1.9
	牛乳			牛乳			
	いわしの生姜煮			★いわしの生姜煮			
	枝豆サラダ				枝豆　キャベツ　きゅうり　にんじん	★たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	豚肉と冬瓜のスープ		油	ぶた肉	とうがん　こまつな　だいこん にんじん　ねぎ　ほししいたけ	中華ｺﾝｿﾒ　しょうゆ 塩　酒	
7(水)	**Ｍ　Ｉ　Ｔ　０　ご　は　ん　の　日**						611 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			
	オムレツトマトソースがけ		油	★オムレツ	トマト　にんにく	ケチャップ	
	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	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　酢 塩　こしょう	
	ポテトとウインナーのスープ煮		じゃがいも　油	★ウインナー	こまつな　たまねぎ　にんじん　パセリ	塩　こしょう　コンソメ	
8(木)	寿特製カレーライス	ごはん	こめ				681 1.8
		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	
9(金)	ごはん		こめ				660 2.0
	牛乳			牛乳			
	ハンバーグ和風ソース		油　さとう	★ハンバーグ	たまねぎ	しょうゆ　みりん	
	小松菜サラダ		さとう　油　ごま	とりささみ水煮	こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ　酢	
	月見汁		だまこ餅　さといも		だいこん　にんじん　ごぼう まいたけ　ねぎ	しょうゆ　塩　みりん 酒　だし用混合節	
12(月)	ごはん		こめ				612 1.9
	牛乳			牛乳			
	豚そぼろ		さとう　ごま油	ぶた肉　大豆	にんにく　しょうが　ねぎ	赤みそ　しょうゆ　酒	
	もやしサラダ		油　さとう		もやし　キャベツ　とうもろこし　にんじん	しょうゆ　酢　塩	
	もずくスープ			★かまぼこ　とうふ　もずく	たまねぎ　にんじん　こまつな　しめじ	塩　しょうゆ こしょう　コンソメ	
13(火)	ごはん		こめ				694 1.7
	牛乳			牛乳			
	あじフライ		油	★あじフライ			
	ゴーヤのツナ豆マヨサラダ			大豆　★ツナ（まぐろ）	キャベツ　たまねぎ　にがうり	こしょう　しょうゆ からし　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	
	実だくさん汁		じゃがいも　こんにゃく	ぶた肉	だいこん　にんじん　ねぎ　ごぼう	白みそ　赤みそ だし用混合節	

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(g)
14(水)	ロールパン	ロールパン				644 2.3
	牛乳		牛乳			
	チキンカレーピカタ	油	★チキンカレーピカタ			
	クルトンサラダ	油　★クルトン		キャベツ　こまつな　にんじん	酢　塩　こしょう	
	我　が　家　の　お　す　す　め　料　理					
	水戸レンジャースープ	じゃがいも　油	★ベーコン　大豆	トマト　とうもろこし　しょうが さやいんげん　とうがん 赤パプリカ　キャベツ　にんにく	コンソメ　塩 こしょう	
15(木)	**M　I　T　0　ご　は　ん　の　日**					632 1.6
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	納豆		**納豆**			
	こんにゃくのピリ辛煮	じゃがいも　油　さとう こんにゃく	ぶた肉　★さつまあげ	しょうが　にんじん　だいこん	しょうゆ　みりん 唐辛子　酒	
	おひたし			キャベツ　もやし　こまつな　にんじん	しょうゆ	
16(金)	ピタパンサンド　ピタパン	ピタパン				615 2.4
	ピタパンサンド　ホキフライ	油	★ホキフライ			
	牛乳		牛乳			
	ラタトゥイユ	油　さとう	とり肉	なす　ズッキーニ　ブロッコリー 黄パプリカ　たまねぎ　トマト にんにく	塩　こしょう コンソメ	
	パスタと豆のスープ	マカロニ　じゃがいも　油	★ウインナー　赤いんげん豆 白いんげん豆　大豆　青大豆	たまねぎ　にんじん　こまつな にんにく	コンソメ　塩 こしょう	
20(火)	ビビンバ　ごはん	こめ				652 1.9
	ビビンバ　豚肉炒め	さとう　ごま油	ぶた肉	切干し大根　しょうが　にんにく	甜麺醤　豆板醤　しょうゆ	
	ビビンバ　ナムル	ごま油　ごま		こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ	
	牛乳		牛乳			
	中華コーンスープ	片栗粉　ごま油　油	★ハム　たまご	ちんげんさい　たまねぎ にんじん　しめじ　とうもろこし	中華ｺﾝｿﾒ　しょうゆ 塩　こしょう　酒	
21(水)	ミルクパン	ミルクパン				661 2.0
	牛乳		牛乳			
	ポークビーンズ	じゃがいも　油　さとう	ぶた肉　大豆　白いんげん豆	たまねぎ　にんじん　にんにく	ケチャップ　こしょう トマトピューレ　塩 ソース　コンソメ	
	ブロッコリーのサラダ	油		ブロッコリー　にんじん　キャベツ	酢　塩　こしょう	
	ぶどうゼリー	★ぶどうゼリー				
22(木)	ごはん	こめ				620 1.9
	牛乳		牛乳			
	鮭の塩焼き		★一塩鮭			
	マヨじょうゆあえ	ごま　さとう		キャベツ　もやし　こまつな にんじん	しょうゆ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	
	みそけんちん汁	さといも　こんにゃく　油	とうふ　あぶらあげ	だいこん　ごぼう　にんじん ねぎ	赤みそ　白みそ だし用混合節	
26(月)	ごはん	こめ				665 1.6
	牛乳		牛乳			
	豚肉と豆腐の塩炒め	油　さとう　片栗粉　ごま油	とうふ　ぶた肉	ほししいたけ　にんじん　ねぎ たまねぎ　たけのこ　にんにく にら　ちんげんさい　しょうが	塩　こしょう　酒 豆板醤　中華ｺﾝｿﾒ	
	肉しゅうまい		★しゅうまい			
	ビーフンサラダ	ビーフン　さとう　ごま油		もやし　きゅうり　キャベツ にんじん	しょうゆ　酢	
27(火)	ごはん	こめ				657 1.7
	牛乳		牛乳			
	かつおフライ	油	★かつおフライ		ソース	
	なすの甘みそ炒め	油　ごま　さとう　ごま油 片栗粉	ぶた肉	なす　ピーマン　にんじん たまねぎ　しめじ	赤みそ　みりん しょうゆ　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	
	すまし汁		わかめ　★かまぼこ　とうふ	水菜　ねぎ　だいこん ほししいたけ	塩　しょうゆ　みりん 酒　だし用混合節	
28(水)	はちみつパン	はちみつパン				645 2.3
	牛乳		牛乳			
	鶏肉とかぼちゃの豆乳シチュー	じゃがいも　油　上新粉 豆乳バター	とり肉　豆乳	かぼちゃ　にんじん　たまねぎ しめじ　ちんげんさい　にんにく	コンソメ　塩 こしょう	
	ビーンズサラダ	油　さとう	赤いんげん豆　白いんげん豆 大豆　青大豆	キャベツ　きゅうり　赤パプリカ 黄パプリカ	酢　塩　こしょう	
	チーズ		チーズ			
29(木)	ごはん	こめ				633 2.0
	牛乳		牛乳			
	さんまのおかか煮		★さんまのおかか煮			
	あまずあえ	ごま　さとう		キャベツ　きゅうり	酢　しょうゆ	
	豚汁	じゃがいも　こんにゃく　油	ぶた肉　とうふ	にんじん　だいこん　なす たまねぎ　しょうが	白みそ　赤みそ だし用混合節	
30(金)	きなこ揚げパン	コッペパン　さとう　油	きなこ		塩	617 2.0
	牛乳		牛乳			
	鶏肉と野菜のスープ煮	油	とり肉	キャベツ　たまねぎ　にんじん　こまつな	コンソメ　塩　こしょう	
	青のりポテト	じゃがいも	青のり		塩	
	ヨーグルト		★ヨーグルト			

＊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 B_1（ｍｇ）	ビタミン B_2（ｍｇ）	ビタミン C（ｍｇ）	食塩相当量（ｇ）	食物繊維（ｇ）
当月平均	651	26.6	21.2	349	2.8	224	0.69	0.57	35	2.0	6.5
基準栄養量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5