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）食塩相当量（g）
1(月)	ＭＩＴＯごはん【みとちゃんだんご】					678 2.2
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	いわしの梅煮		◆いわしの梅煮			
	しょうがあえ			キャベツ　こまつな　もやし にんじん　しょうが	しょうゆ　みりん	
	実だくさん汁	じゃがいも　こんにゃく　油	ぶた肉	だいこん　にんじん　ねぎ ごぼう	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
	みとちゃんだんご	◆みとちゃんだんご（こしあん）				
2(火)	ミルクパン	ミルクパン				652 2.2
	牛乳		牛乳			
	ミートボール		◆ミートボール			
	大根サラダ	油		だいこん　キャベツ　きゅうり にんじん　にんにく　しょうが	しょうゆ　みりん 塩	
	リゾット風スープ	玄米　じゃがいも　油	とり肉	たまねぎ　キャベツ　にんじん こまつな　にんにく	コンソメ　塩 こしょう	
8(月)	ごはん	こめ				696 1.9
	牛乳		牛乳			
	春巻き	油	◆春巻き			
	もやしのナムル	さとう　ごま油		もやし　こまつな　にんじん	しょうゆ　酢	
	うずら卵の中華スープ	油	とり肉　うずら卵	キャベツ　にんじん　にんにく きくらげ　えのきたけ　ねぎ	中華だし　しょうゆ 塩　こしょう	
9(火)	ＭＩＴＯごはん【納豆】					637 1.7
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	納豆		納豆			
	じゃがいもとたけのこの煮もの	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 さやいんげん　しょうが	しょうゆ　みりん	
	わかめのおひたし		わかめ	キャベツ　こまつな　にんじん	しょうゆ　みりん	
10(水)	黒パン	黒パン				674 2.3
	牛乳		牛乳			
	かつおフライ	油	◆かつおフライ		ソース	
	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	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｿｰｽ 酢　しょうゆ	
	コンソメスープ	じゃがいも　油	◆ウインナー	たまねぎ　かぶ　にんじん マッシュルーム　ちんげんさい	コンソメ　塩 こしょう	
11(木)	Ｇ７広島サミット献立					657 1.9
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	とり肉のレモンソース焼き	さとう	とり肉	レモン	塩　酒　しょうゆ	
	煮じゃあ	油　さとう	あぶらあげ　煮干し	こまつな　切干し大根 にんじん	しょうゆ	
	だんご汁	◆白玉だんご　さといも こんにゃく		ごぼう　しめじ　水菜　ねぎ	白みそ だし用かつお節	
12(金)	ごはん	こめ				660 1.6
	牛乳		牛乳			
	いなだの照り焼き		◆いなだの照り焼き			
	ひじきのマヨじょうゆあえ	ごま　さとう	ひじき	キャベツ　こまつな　にんじん	しょうゆ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｿｰｽ	
	沢煮椀	しらたき	ぶた肉　とうふ	だいこん　にんじん　ごぼう ほししいたけ	塩　酒　しょうゆ こしょう　みりん だし用かつお節	
15(月)	我が家のおすすめ料理					614 1.4
	六目丼　ごはん	こめ				
	六目丼の具	油　さとう	とり肉　たまご	しょうが　にんじん　たまねぎ ピーマン　ほししいたけ	しょうゆ　みりん	
	牛乳		牛乳			
	小松菜とツナのサラダ	油　さとう	◆ツナ（かつお）	こまつな　キャベツ　きゅうり とうもろこし	酢　塩　こしょう しょうゆ	
16(火)	ごはん	こめ				643 1.6
	牛乳		牛乳			
	ホキの竜田揚げ	油	◆ホキの竜田揚げ			
	ささみとしめじのポン酢あえ	さとう	◆とりささ身	しめじ　キャベツ　こまつな	◆ぽん酢しょうゆ （ゆず）	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく　さとう　油	ぶた肉　◆さつまあげ かつお節	にんじん　たけのこ さやいんげん　だいこん	しょうゆ　酒 みりん	
17(水)	食パン	食パン				671 2.0
	みかんジャム	◆みかんジャム				
	牛乳		牛乳			
	チリビーンズ	じゃがいも　油　さとう	牛肉　ぶた肉　◆ベーコン 白いんげん豆　大豆 赤いんげん豆	にんじん　たまねぎ　セロリ パセリ　にんにく　トマト	ケチャップ　ソース コンソメ　塩 こしょう　ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ	
	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	
18(木)	いばらき美味しおＤａｙ					677 1.9
	牛肉ときのこのハヤシライス　麦ごはん	こめ　麦				
	牛肉ときのこのハヤシシチュー	油　じゃがいも	牛肉	にんにく　セロリ　たまねぎ にんじん　マッシュルーム エリンギ　しめじ　トマト	ﾛｰﾚﾙ　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ハヤシルウ　ソース ﾜｲﾝ　塩　こしょう	
	牛乳		牛乳			
	こんにゃくサラダ	こんにゃく　さとう　ごま ごま油	◆かまぼこ	キャベツ　にんじん　こまつな	しょうゆ　酢	
	冷凍パインアップル			◆冷凍パインアップル		

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)
19(金)	ごはん	こめ				614 1.7
	牛乳		牛乳			
	豚肉の生姜炒め	油　さとう	ぶた肉	たまねぎ　しょうが	しょうゆ　酒 みりん	
	おひたし			キャベツ　もやし　にんじん ちんげんさい	しょうゆ	
	豆腐のみそ汁		とうふ　あぶらあげ	たまねぎ　かぶ　だいこん しめじ	白みそ だし用かつお節	
22(月)	振替休業日					
23(火)	ＭＩＴＯ ごはん 【 みとちゃん米パン 】					611 2.2
	みとちゃん米パン	みとちゃん米パン				
	牛乳		牛乳			
	トマトシチュー	じゃがいも　油　上新粉	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 ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ソース コンソメ　塩 こしょう　ロリエ	
	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	
24(水)	春キャベツのスパゲッティ	スパゲッティ　油	ぶた肉　◆ベーコン　ゼラチン	キャベツ　たまねぎ　にんじん こまつな　しめじ　にんにく	コンソメ　しょうゆ ﾜｲﾝ　塩　こしょう	621 2.0
	牛乳		牛乳			
	チキンナゲット	油	◆チキンナゲット			
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー　キャベツ きゅうり　にんじん	◆ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	ミルクプリン		◆ミルクプリン			
25(木)	わかめごはん	こめ			◆わかめごはんの素	644 1.8
	牛乳		牛乳			
	肉じゃが	じゃがいも　しらたき　さとう 油	ぶた肉	にんじん　たまねぎ　しょうが ほししいたけ　グリンピース	しょうゆ　酒 みりん	
	ツナと野菜のごま酢あえ	油　さとう　ごま	◆ツナ（かつお）	キャベツ　もやし　こまつな にんじん	酢　しょうゆ　塩 こしょう	
26(金)	ごはん	こめ				693 2.6
	牛乳		牛乳			
	さばの塩焼き		◆一塩さば			
	五目きんぴら	こんにゃく　ごま油　さとう	あぶらあげ	ごぼう　にんじん　たけのこ	しょうゆ　みりん 唐辛子	
	豆乳みそ汁	じゃがいも	とり肉　とうふ　豆乳	だいこん　にんじん　こまつな ねぎ	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
29(月)	ごはん	こめ				679 1.8
	牛乳		牛乳			
	焼きぎょうざ		◆ぎょうざ			
	きゅうりの中華あえ	さとう　ごま油		きゅうり	しょうゆ　酢	
	生揚げと野菜のあんかけ	油　さとう　ごま油　片栗粉	なまあげ　ぶた肉　◆なると	しょうが　たまねぎ　にんじん たけのこ　キャベツ　もやし ちんげんさい　きくらげ	しょうゆ　みりん 酒　酢　中華だし	
30(火)	ロールパン	ロールパン				614 2.3
	牛乳		牛乳			
	子持ちわかさぎのマリネ	油　さとう	◆わかさぎ唐揚	たまねぎ　にんじん	しょうゆ　酢	
	コールスロー			キャベツ　きゅうり　にんじん	酢　こしょう ◆ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	コーンミルクチャウダー	じゃがいも　油　上新粉	とり肉　白いんげん豆　牛乳	たまねぎ　とうもろこし こまつな	塩　こしょう コンソメ	
31(水)	ナン	◆ナン				662 2.4
	牛乳		牛乳			
	キーマカレー	油	ぶた肉　牛肉　大豆　ひよこ豆	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　エリンギ　ピーマン とうもろこし　トマト	ワイン　カレー粉 ｶﾚｰﾙｳ　こしょう ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ソース ケチャップ	
	ツナサラダ		◆ツナ（まぐろ）	キャベツ　にんじん　きゅうり こまつな	塩　こしょう ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞｿｰｽ	
	ヨーグルト		◆ヨーグルト			

※　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	ビタミン A μgRE	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
小学校中学年平均	651	26.2 (16.1%)	21.5 (29.7%)	350	86	3.1	3.3	234	0.64	0.58	31	1.9	6.5
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