8･9月 きゅうしょくこんだてひょう

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	おもに体の調子を整える食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
8／28(月)	ポークカレーライス	ごはん	こめ				685 1.7
		ポークカレー	じゃがいも　油	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく	カレールウ　ソース　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ガラムマサラ　カレー粉	
	牛乳			牛乳			
	ブロッコリーとツナのソテー		油	◆ツナ(まぐろ)	ブロッコリー　キャベツ　たまねぎ とうもろこし	コンソメ　塩　こしょう	
	冷凍みかん				みかん		
29(火)	ごはん		こめ				635 2.0
	牛乳			牛乳			
	いかリングフライ		油	◆いかリングフライ			
	ゴーヤチャンプルー		油　さとう　ごま油	ぶた肉　とうふ　◆いりたまご かつお節	たまねぎ　にんじん　にがうり	塩　しょうゆ　酒	
	あおさのみそ汁			あおさ	だいこん　にんじん　ねぎ　えのきたけ	白みそ　赤みそ　だし用かつお節	
30(水)	ミルクパン		ミルクパン				678 2.2
	牛乳			牛乳			
	鶏肉と夏野菜のペンネ		油　マカロニ　さとう	とり肉	たまねぎ　なす　かぼちゃ　にんにく　トマト	ケチャップ　ソース 塩　こしょう	
	ウインナーと豆のスープ		じゃがいも　油	◆ウインナー　大豆	キャベツ　たまねぎ　にんじん　パセリ	コンソメ　塩　こしょう	
	ぶどうゼリー		◆ぶどうゼリー				
31(木)	ごはん		こめ				688 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	赤みそ　しょうゆ　みりん　酒	
	五目きんぴら		こんにゃく　油　さとう		ごぼう　にんじん　さやいんげん　ほししいたけ	しょうゆ　みりん　酒　唐辛子	
	すまし汁			とうふ　◆かまぼこ	だいこん　にんじん　こまつな ねぎ　えのきたけ	しょうゆ　塩　みりん 酒　だし用かつお節	
9／1(金)	中華丼	ごはん	こめ				655 2.2
		中華丼の具	油　片栗粉　ごま油	ぶた肉　うずら卵　◆なると	キャベツ　たまねぎ　にんじん　しょうが チンゲンサイ　たけのこ　きくらげ	酒　中華だし　しょうゆ 塩　こしょう	
	牛乳			牛乳			
	肉団子とワンタンのスープ		ワンタン　ごま油	◆とり肉団子	もやし　にんじん　ねぎ しょうが　ほししいたけ	中華だし　しょうゆ 塩　こしょう	
4(月)	ＭＩＴＯ　ごはん　【みとちゃんごぼうメンチ】						696 1.5
	ごはん		こめ				
	牛乳			牛乳			
	みとちゃんごぼうメンチ		油	◆みとちゃんごぼうメンチ		ソース	
	切干し大根の炒め煮		こんにゃく　油　さとう	あぶらあげ	切干し大根　にんじん　ほししいたけ	しょうゆ　酒	
	米粉めんと野菜のカレースープ		米粉めん	とり肉	キャベツ　たまねぎ　にんじん こまつな　にんにく	カレー粉　コンソメ　塩	
5(火)	ＭＩＴＯ　ごはん　【みとちゃん米パン】						687 2.3
	みとちゃん米パン		みとちゃん米パン				
	牛乳			牛乳			
	ブラウンシチュー		油　じゃがいも	牛肉　白いんげん豆	たまねぎ　にんじん　にんにく　セロリ しめじ　トマト	ワイン　コンソメ　塩　こしょう ローレル　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ﾊﾟｾﾘﾌﾚｰｸ	
	オニオンドレッシングサラダ		油	◆とりささ身	キャベツ　たまねぎ　にんじん こまつな　にんにく	しょうゆ　塩　みりん	
	ミルクプリン			◆ミルクプリン			
6(水)	Ｇ７献立　【イギリス】						604 1.8
	コッペパン		コッペパン				
	りんごジャム		◆りんごジャム				
	牛乳			牛乳			
	フィッシュアンドチップス	白身魚フリッター		◆たらフリッター			
		フライドポテト	じゃがいも　油			塩　こしょう	
	スコッチブロス		大麦　小麦	牛肉　レンズ豆　白いんげん豆	キャベツ　たまねぎ　にんじん　かぶ　セロリ	コンソメ　塩　こしょう	
7(木)	ガパオライス	ごはん	こめ				635 2.1
		ガパオライスの具	じゃがいも　油　さとう	とり肉　大豆	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが ピーマン　たけのこ　ほししいたけ	酒　塩　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ ◆ﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ　唐辛子	
	牛乳			牛乳			
	切干し大根サラダ		油	◆ツナ(まぐろ)	切干し大根　キャベツ　こまつな　にんじん	酢　しょうゆ　塩　こしょう	
8(金)	ごはん		こめ				615 2.2
	牛乳			牛乳			
	ほっけの塩焼き			◆一塩ほっけ			
	五目煮		こんにゃく　油　さとう	とり肉　高野豆腐	だいこん　にんじん	しょうゆ　みりん　酒	
	なすとなまあげのみそ汁		油　じゃがいも	なまあげ	なす　たまねぎ　にんじん　こまつな	白みそ　赤みそ　だし用かつお節	
11(月)	ＭＩＴＯ　ごはん　【納豆】						653 2.0
	ごはん		こめ				
	牛乳			牛乳			
	納豆			納豆			
	豚キムチ		油　さとう	ぶた肉　なまあげ	たまねぎ　にんじん　だいこん　にら　ねぎ しょうが　にんにく　えのきたけ　◆白菜キムチ	中華だし　しょうゆ　酒	
	のりごまあえ		ごま油　ごま	のり	キャベツ　もやし　こまつな　にんじん	しょうゆ　塩	
12(火)	はちみつパン		はちみつパン				674 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　パセリ	ケチャップ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ソース コンソメ　塩　こしょう	
	ツナサラダ		油　さとう	◆ツナ(まぐろ)	キャベツ　きゅうり　にんじん とうもろこし　ブロッコリー	酢　しょうゆ　塩	
	ヨーグルト			◆ヨーグルト			

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	おもに体の調子を整える食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
13(水)	ピタパンサンド　ピタパン	◆ピタパン				662 2.6
	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	◆ベーコン	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	コンソメ　塩　こしょう	
	コーンチャウダー	じゃがいも　油　上新粉	とり肉　白いんげん豆　牛乳	たまねぎ　にんじん　とうもろこし	コンソメ　塩　こしょう	
14(木)	ごはん	こめ				675 1.8
	牛乳		牛乳			
	肉しゅうまい		◆肉しゅうまい			
	豆腐と豚肉の塩炒め	油　さとう　片栗粉　ごま油	とうふ　ぶた肉	たまねぎ　にんじん　にら　ねぎ　チンゲンサイ しょうが　にんにく　たけのこ　ほししいたけ	豆板醤　中華だし 塩　こしょう　酒	
	バンサンスー	はるさめ　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	
15(金)	ごはん	こめ				632 2.3
	牛乳		牛乳			
	子持ちししゃもフライ	油	◆子持ちししゃもフライ		ソース	
	ひじきのそぼろ煮	こんにゃく　油　さとう　片栗粉	とり肉　ひじき　大豆	にんじん　キャベツ	みりん　しょうゆ　酒	
	大根と油揚げのみそ汁		あぶらあげ	だいこん　にんじん　こまつな ねぎ　えのきたけ	白みそ　赤みそ　だし用かつお節	
19(火)	きなこ揚げパン	コッペパン　さとう　油	きな粉　脱脂粉乳		塩	683 2.4
	牛乳		牛乳			
	ツナと寒天のサラダ	油　さとう	◆ツナ(かつお)　寒天	キャベツ　こまつな　にんじん	酢　しょうゆ　こしょう	
	ビーフンスープ	ビーフン　油	とり肉	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ ほししいたけ　しょうが	コンソメ　しょうゆ 塩　こしょう	
	ストロベリーチーズデザート		◆ストロベリーチーズデザート			
20(水)	コッペパン	コッペパン				615 2.1
	みかんジャム	◆みかんジャム				
	牛乳		牛乳			
	タンドリーチキン		とり肉　◆ヨーグルト	にんにく	カレー粉　ケチャップ　ソース	
	キャベツのサラダ			キャベツ　ブロッコリー　きゅうり	◆イタリアンドレッシング	
	豆乳キャロットスープ	じゃがいも　油	◆ベーコン　白いんげん豆　豆乳	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　パセリ	コンソメ　塩　こしょう	
21(木)	**い　ば　ら　き　美　味　し　お　Ｄａｙ**					606 1.6
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	ピリ辛牛肉じゃが	じゃがいも　しらたき　さとう 油	牛肉	たまねぎ　にんじん　さやいんげん きくらげ　しょうが　にんにく	しょうゆ　みりん 豆板醤　コチュジャン	
	もやしのナムル	さとう　ごま油	◆とりささ身	こまつな　にんじん　もやし	しょうゆ　酢	
22(金)	ごはん	こめ				645 1.9
	牛乳		牛乳			
	鶏肉とごぼうの甘辛がらめ	片栗粉　油　さとう	とり肉	ごぼう	しょうゆ　酒　みりん	
	ごま酢あえ	ごま　さとう		キャベツ　こまつな　もやし　にんじん	酢　しょうゆ	
	実だくさん汁	じゃがいも　こんにゃく	とうふ	だいこん　にんじん　ねぎ	白みそ　赤みそ　だし用かつお節	
25(月)	ごはん	こめ				675 1.6
	牛乳		牛乳			
	赤魚のみりん醤油焼き		◆赤魚のみりん醤油漬け			
	れんこんのごまマヨあえ	さとう　ごま		れんこん　キャベツ　きゅうり　にんじん	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｿｰｽ　酢　しょうゆ	
	豚肉と大根のみそ煮	こんにゃく　油　さとう　ごま油	ぶた肉　なまあげ	ねぎ　にんじん　だいこん ほししいたけ　にんにく　しょうが	しょうゆ　赤みそ　甜麺醤　酒	
26(火)	黒パン	黒パン				633 2.3
	牛乳		牛乳			
	ハンバーグデミグラスソース	油　さとう	◆ハンバーグ	たまねぎ	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ケチャップ　ソース	
	青のりポテト	じゃがいも	青のり		塩	
	コンソメスープ	油	とり肉　◆ベーコン	キャベツ　たまねぎ　にんじん　こまつな マッシュルーム　にんにく	コンソメ　塩　こしょう	
27(水)	チキンコンソメピラフ	こめ　油	とり肉	たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　とうもろこし　マッシュルーム	ワイン　コンソメ　塩　こしょう	638 1.9
	牛乳		牛乳			
	ハムフライ	油	◆ハムフライ			
	グリーンサラダ	油		キャベツ　こまつな　ブロッコリー	酢　塩　こしょう	
28(木)	ごはん	こめ				685 2.1
	牛乳		牛乳			
	豚肉と春雨の中華炒め	はるさめ　油　さとう　ごま	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　こまつな　たけのこ えだまめ　にんにく　しょうが　きくらげ	しょうゆ　こしょう コチュジャン	
	チンゲンサイと卵のスープ	片栗粉　ごま油	たまご	チンゲンサイ　とうもろこし　にんじん たまねぎ　ほししいたけ	中華だし　しょうゆ 塩　こしょう	
29(金)	ごはん	こめ				679 2.4
	牛乳		牛乳			
	さんま煮		◆さんま煮			
	からしあえ		◆とりささ身	キャベツ　もやし　こまつな　にんじん	しょうゆ　からし	
	月見汁	◆白玉だんご　油	ぶた肉	はくさい　にんじん　ごぼう ながねぎ　まいたけ	白みそ　酒　みりん だし用かつお節	
	月見デザート	◆なしゼリー				

※　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	655	26.7 (16.3%)	20.3 (27.9%)	351	89	3.1	3.7	261	0.66	0.59	35	2.0	6.8
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