



日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
1 (水) 651 1.7	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	ツナわかめふりかけ	ごま	ツナ わかめ		塩
	大根と豚肉の炒め煮	こんにゃく さとう 油	ぶた肉 なまあげ	だいこん にんじん しいたけ しょうが	しょうゆ みりん
2 (木) 634 1.7	うま昆布あえ	ごま油	◇塩昆布	キャベツ こまつな きゅうり	塩 こしょう
	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
3 (金) 640 2.0	麻婆豆腐	おからこんにゃく 油 さとう でんぷん	とうふ ぶた肉 みそ	ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ	しょうゆ こしょう 豆板醤
	チンゲンサイの中華あえ	ごま油		もやし チンゲンサイ きゅうり	酢 しょうゆ
	ごはん	ごはん			
6 (月) 632 2.2	牛乳		牛乳		
	厚焼き卵		◇厚焼きたまご		
	くきわかめのきんぴら	さとう ごま 油	莖わかめ ぶた肉	ごぼう にんじん	しょうゆ 酒 みりん
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ こまつな えのきたけ	かつお節
7 (火) 652 2.3	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	シーフードカレー	じゃがいも 油	えび いか	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	カレールウ ワイン
9 (木) 615 2.1	もやしサラダ	油 さとう	チキンささ身	もやし にんじん こまつな	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	きな粉揚げパン	コッパン 油 さとう	きなこ		
	牛乳		牛乳		
8 (水) 641 2.2	豆とひじきのサラダ	油	大豆 青大豆 いんげん豆 ひじき ツナ	キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう
	ワンタンスープ	ワンタン ごま油	ぶた肉	にんじん たまねぎ こまつな もやし しいたけ しょうが	中華だし しょうゆ 塩 こしょう
	ごはん	ごはん			
9 (木) 615 2.1	牛乳		牛乳		
	あじフライ レモン風味	油	◇あじフライ		
	おかか和え		かつお節	こまつな もやし キャベツ	しょうゆ
10 (金) 621 2.0	実だくさん汁	じゃがいも こんにゃく 油	とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	かつお節
	豚キムチ丼	ごはん			
	牛乳	ごま油 さとう	ぶた肉 みそ	◇キムチ キャベツ たまねぎ にら にんにく	酒 しょうゆ コチュジャン みりん
13 (月) 640 2.0	春雨入りわかめスープ	春雨	わかめ ベーコン	ねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう
	<b>MITO ごはんの日【 柔甘ねぎ 】</b>				
	黒パン	黒パン			
14 (火) 659 2.2	牛乳		牛乳		
	柔甘ねぎのクリーム煮	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 ☆柔甘ねぎ	ワイン 塩 こしょう ローリエ コンソメ
	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
15 (水) 626 1.8	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	さばの塩焼き		さば		塩
16 (木) 655 1.5	梅肉和え	さとう ごま		もやし キャベツ きゅうり うめびしお	しょうゆ
	切干大根のみそ汁		あぶらあげ みそ	切干大根 こまつな にんじん しめじ	かつお節
	ごはん	ごはん			
14 (火) 659 2.2	牛乳		牛乳		
	スパゲッティミートソース	スパゲッティ おからこんにゃく 油	ぶた肉 ゼラチン	たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム にんにく	ワイン ケチャップ 塩 こしょう
	牛乳		牛乳		
15 (水) 626 1.8	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
	ブルーベリー蒸しパン	◇米粉パウダー ◇ブルーベリージャム	豆乳		
	ごはん	ごはん			
16 (木) 655 1.5	牛乳		牛乳		
	春巻き	油	◇はるまき		
	ナムル	さとう ごま油		きゅうり にんじん もやし	ラー油 しょうゆ 酢
16 (木) 655 1.5	五目たまごスープ	でんぷん	高野豆腐 たまご	とうもろこし たまねぎ トマト こまつな	中華だし しょうゆ 塩 こしょう
	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
16 (木) 655 1.5	ピリ辛肉じゃが	じゃがいも こんにゃく 油 さとう	牛肉	にんじん たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	コチュジャン 豆板醤 しょうゆ みりん
	ごま酢あえ	さとう ごま		こまつな キャベツ もやし	しょうゆ 酢

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
<b>いーは給食の日</b>					
17 (金) 627 2.2	ロールパン	ロールパン	牛乳		
	わかさぎのフリッター		牛乳		
	鶏肉と豆のスープ煮	じゃがいも 油	◇わかさぎフリッター		
	小松菜サラダ	油	とり肉 大豆 青大豆 いんげん豆	にんじん たまねぎ だいこん	コンソメ 塩 こしょう
			ツナ	こまつな キャベツ	酢 塩 こしょう
<b>いばらき美味しおDay</b>					
20 (月) 641 1.7	ごはん	ごはん	牛乳		
	牛乳		牛乳		
	炒めビビンバ	さとう ごま油 ごま	ぶた肉	切干大根 にんにく こまつな 大豆もやし にんじん	甜麺醤 しょうゆ
トック		トッポギ	ベーコン	しめじ だいこん にんじん チンゲンサイ	中華だし 塩 こしょう しょうゆ
21 (火) 625 2.2	ピザパン	コッパン 油	ベーコン チーズ	トマト ピーマン たまねぎ マッシュルーム	
	牛乳		牛乳		
	麦と野菜のスープ	おおむぎ じゃがいも 油	とり肉	にんにく にんじん キャベツ	ドライパセリ 塩 こしょう コンソメ
	フルーツ杏仁		◇豆乳杏仁豆腐	パインアップル もも りんご	
22 (水) 654 2.0	ごはん	ごはん	牛乳		
	牛乳		牛乳		
	ハヤシシチュー	じゃがいも 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ トマト しめじ	デミグラスソース ハヤシルウ 塩 こしょう
コールスロー	油		キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう	
23 (木) 639 1.5	ごはん	ごはん	牛乳		
	牛乳		牛乳		
	かぼちゃのそぼろ煮	油 おからこんにやく しらたき さとう	ぶた肉	かぼちゃ にんじん たまねぎ	しょうゆ 酒
	しょうがあえ			こまつな もやし キャベツ しょうが	しょうゆ
	韓国風味付けのり		◇サラダのり		
24 (金) 682 2.5	はちみつパン	はちみつパン	牛乳		
	牛乳		牛乳		
	とうふナゲット	油	◇とうふナゲット		
	ラタトゥイユ	オリーブ油		なす スズキーニ ピーマン 黄ピーマン たまねぎ トマト にんにく	こしょう 塩 コンソメ
	じゃがいもの米粉シチュー	じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん こまつな	塩 こしょう コンソメ
27 (月) 638 2.1	ごはん	ごはん	牛乳		
	牛乳		牛乳		
	チキン南蛮	でんぷん 油 さとう	とり肉	たまねぎ	しょうゆ 酢 唐辛子
	おひたし			こまつな もやし にんじん キャベツ	しょうゆ
	なめこ汁		とうふ わかめ みそ	なめこ にんじん だいこん ねぎ	かつお節
28 (火) 641 1.9	和風スパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油	とり肉 ベーコン セラチン	えのきたけ しめじ にんじん たまねぎ にんにく えだまめ	しょうゆ ワイン コンソメ こしょう
	牛乳		牛乳		
	ブロッコリーとコーンのサラダ	油		ブロッコリー キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう
	じゃがマヨ	じゃがいも ◇ノンエッグマヨネーズソース			
<b>MITO ごはんの日【なっとう】</b>					
29 (水) 652 1.9	ごはん	ごはん	牛乳		
	牛乳		牛乳		
	なっとう		牛乳	◇☆納豆	
	野菜のカレー煮	じゃがいも しらたき さとう 油	さつま揚げ ぶた肉	にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん カレー粉
	にらもやしあえ			にら もやし	しょうゆ こしょう
30 (木) 658 2.0	ごはん	ごはん	牛乳		
	牛乳		牛乳		
	チンジャオロースー	さとう 油 でんぷん	ぶた肉	にんにく しょうが ピーマン 赤ピーマン だけのこ ねぎ もやし しいたけ	酒 しょうゆ オイスターソース
	チンゲンサイとえびボールのスープ		◇エビボール	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	中華だし 塩 こしょう しょうゆ
	冷凍みかん			みかん	

◇は、加工品です。☆は、水戸市産の食材です。仕入れ状況により変更になることがあります。  
日にちの下段の数字は、中学年のエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。



栄養素	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				食塩相当量 g	食物繊維 g
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
<b>6 月 中 学 年 平 均</b>	641	24.3 (15%)	19.2 (26%)	340	80	2.3	3.1	246	0.68	0.57	37	2.0	4.5
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未満	4.5以上