



8・9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立吉田小学校

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
8/29 (月) 626 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	揚げしゅうまい	油	◇しゅうまい		
	野菜炒め	油	ベーコン	キャベツ もやし にんじん	塩 こしょう
30 (火) 663 2.2	中華スープ	春雨	とり肉	たまねぎ チンゲンサイ にら	中華だし 塩 こしょう しょうゆ
	はちみつパン	はちみつパン			
	牛乳		牛乳		
	しいらのレモンペッパーフライ	油	◇しいらのレモンペッパーフライ		
31 (水) 647 1.9	カラフルソテー	油		キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン とうもろこし	塩 こしょう
	ミネストローネ	マカロニ ジャがいも オリーブ油	ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん セロリー にんにく こまつな トマト	塩 こしょう コンソメ
	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
9/1 (木) 662 1.8	さばの塩焼き		サバ		塩
	煮びたし		あぶらあげ	しめじ こまつな キャベツ	しょうゆ みりん
	揚げなすのみそ汁	油 ジャがいも	みそ	なす たまねぎ チンゲンサイ にんじん	かつお節
	ハヤシライス	ごはん ジャがいも 油	牛肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー	ワイン デミグラスソース ハヤシルウ 塩 こしょう ソース トマトピューレ
2 (金) 656 2.3	牛乳		牛乳		
	キャベツのガーリックソテー	オリーブ油		キャベツ エリンギ こまつな にんにく	塩 こしょう
	冷凍みかん			みかん	
	ごはん	ごはん			
5 (月) 655 1.8	和風ハンバーグ	油 さとう でんぷん	◇ハンバーグ	たまねぎ	しょうゆ みりん
	きんぴら	こんにゃく 油 さとう ごま		ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 唐辛子
	大根と油揚げのみそ汁		わかめ あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ	かつお節
	じゃこわかめふりかけ	ごま油 さとう ごま	わかめ ちりめんじゃこ かつお節		みりん しょうゆ
6 (火) 666 2.2	厚揚げと野菜のみそ炒め	油 さとう でんぷん	ぶた肉 なまあげ みそ	チンゲンサイ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン しいたけ にんにく しめじ	しょうゆ みりん 甜麺醬 豆板醬 酒
	しょうがあえ			キャベツ にんじん もやし きゅうり しょうが	しょうゆ
	ミルクパン	ミルクパン			
	牛乳		牛乳		
7 (水) 651 2.2	パンネソテー	マカロニ 油		たまねぎ にんにく	◇バジルソース 塩 こしょう
	キャロット米粉シチュー	ジャがいも 油 米粉	ベーコン いんげん豆 とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ パセリ	塩 こしょう コンソメ
	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
8 (木) 635 2.1	炒めビビンバ	さとう ごま油 ごま	牛肉	切干大根 にんにく だいずもやし こまつな にんじん	コチュジャン しょうゆ
	わかめスープ		わかめ ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう
	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
9 (金) 666 2.1	厚焼き卵		◇厚焼きたまご		
	窪ワカメの炒め物	しらたき さとう 油	くきわかめ あぶらあげ ぶた肉	しょうが	しょうゆ みりん
	月見汁	◇白玉ダンゴ さといも		にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ	しょうゆ 塩 かつお節
	バエリア	こめ オリーブ油	えび いか とり肉	にんにく たまねぎ トマト 赤ピーマン ピーマン	コンソメ 塩 こしょう
12 (月) 674 1.6	牛乳		牛乳		
	フランクフルトのハニーマスタードソース	はちみつ 油	◇フランクフルト	たまねぎ	ワイン 粒マスタード
	小松菜サラダ	油		こまつな キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう
	チーズ		チーズ		
13 (火) 670 2.7	ごはん	ごはん			
	ガバオライス		◇目玉焼き		
	牛乳		牛乳		
	じゃがいも 油 さとう		ぶた肉 牛肉 大豆	にんにく しょうが たまねぎ 赤ピーマン ピーマン エリンギ	塩 オイスター ◇バジルソース 唐辛子 酒
我が家のおすすすめ料理【千波中学校 3年保護者 坂東 志さん】	コーンサラダ	油		とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ こまつな	酢 塩 こしょう
	クロパン	クロパン			
	牛乳		牛乳		
	ささみチーズフライ	油	◇ささみチーズフライ		
13 (火) 670 2.7	大根サラダ	油		だいこん こまつな にんじん	酢 塩 こしょう
	水戸レンジャースープ	油	ベーコン	トマト とうもろこし しょうが さやいんげん とうがん 赤ピーマン キャベツ にんにく	コンソメ 塩 こしょう

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
14 (水) 632 1.6	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	いかの立田揚げ	油	◇いかの立田揚げ		
	ごまあえ	さとう ごま		キャベツ こまつな にんじん もやし	しょうゆ
	あおさ汁		とり肉 とうふ あおさのり かまぼこ	ねぎ えのきたけ しいたけ	しょうゆ 塩 かつお節 酒
15 (木) 653 1.5	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	ジャージャン豆腐	油 さとう でんぷん	ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 中華だし 豆板醤 酒
	中華サラダ	春雨 ごま ごま油 さとう	◇中華くらげ	もやし キャベツ こまつな にんじん	酢 しょうゆ
	冷凍りんご		◇りんご		
い は 給 食 の 日					
16 (金) 656 2.0	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ		
	たくあん和え	ごま		◇たくあん キャベツ もやし	しょうゆ
	豆乳みそ汁	じゃがいも 油	とり肉 豆乳 みそ	にんじん たまねぎ こまつな しめじ	かつお節
い ば ら き 美 味 し お D a y					
20 (火) 647 1.8	なすとトマトのミートスパゲッティ	スパゲッティ おからこんにやく オリブ油	牛肉 セラチン	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマト なす	ケチャップ ワイン 塩 こしょう
	牛乳		牛乳		
	グリーンサラダ	油		こまつな キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう
	キャラメル蒸しパン	◇米粉パウダー ◇キャラメル「ウー」	豆乳		
M I T O ご はん の 日 【 な っ っ っ 】					
21 (水) 650 1.7	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	納豆		◇☆納豆		
	ピリ辛肉じゃが	じゃがいも こんにやく 油 さとう	ぶた肉	にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 豆板醤
	キャベツの昆布和え	ごま油	◇塩昆布	キャベツ こまつな きゅうり	しょうゆ こしょう
22 (木) 670 2.1	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	高野豆腐の甘辛揚げ	でんぷん 油 さとう ごま	高野豆腐	ごぼう しょうが	しょうゆ みりん
	からしあえ			こまつな もやし キャベツ	からし しょうゆ
	豚汁	じゃがいも こんにやく	ぶた肉 みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが	かつお節
M I T O ご はん の 日 【 水 戸 市 産 米 粉 め ん 】					
26 (月) 686 1.8	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	みとちゃんごぼうメンチ	油	◇☆ごぼうメンチ		
	切干大根の炒め煮	こんにやく 油 さとう	さつま揚げ	切干大根 しいたけ	しょうゆ 酒
	穂々の空のカレースープ	油 ☆水戸市産米粉めん	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 こしょう コンソメ
27 (火) 651 2.3	ぶどうパン	ぶどうパン			
	牛乳		牛乳		
	チリピーズ	じゃがいも 油	ぶた肉 ウィンナー ト「ビー」ズ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ソース ローリエ チリパウダー
	ツナサラダ	油	ツナ	キャベツ こまつな きゅうり	酢 塩 こしょう
28 (水) 677 1.3	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	鶏肉とさつまいもの煮物	でんぷん さつまいも 油 さとう	とり肉	ビーマン たまねぎ たけのこ しめじ しょうが	しょうゆ みりん 酒
	ひじきと枝豆のサラダ	さとう 油 ごま油	ひじき	えだまめ きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢
29 (木) 654 2.1	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	いわしの梅煮		◇いわしの梅煮		
	磯香和え		のり	こまつな キャベツ にんじん もやし	しょうゆ
	きのこのみそ汁	ごま油	ぶた肉 なまあげ みそ	だいこん しめじ なめこ えのきたけ ねぎ	かつお節
M I T O ご はん の 日 【 み と ち ゃ ん 米 ぱ ん 】					
30 (金) 658 2.0	みとちゃん米パン	☆米パン			
	牛乳		牛乳		
	キーマカレー	油	ぶた肉 大豆 ひよこ豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	カレー粉 カレールウ
	コールスローサラダ	油		キャベツ きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン みずな とうもろこし	酢 塩 こしょう
	ゼリー		◇ぶどうゼリー		

◇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		
8・9月 中学年 平均	656	25.7 (16%)	19.8 (27%)	367	92	3.1	3.3	256	0.64	0.57	39	2.0	4.9
児童 (8~9歳) 一人一回当たりの基準	650	摂食エネルギー 13~20%	摂食エネルギー 26~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

