




(9/5と9/22の献立入れ替え)

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もとになる食品	調味料・その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g) 小学生(中学年)
	8月 28日 (月)	炒めビビンバ	ごはん	ごはん			
ビビンバの具			さとう ごま油 ごま	ぶた肉	*山菜ミックス にんにく もやし こまつな にんじん	コチュジャン しょうゆ	
牛乳			牛乳				
トック		◇トックギ	わかめ	ねぎ だいこん チンゲンサイ しいたけ	塩 こしょう しょうゆ 中華だし		
G 7 献立【イギリス】							
29日 (火)	コッペパン		コッペパン				634 1.8
	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	たらフリッター フライドポテト	◆たらフリッター				
	スコッチブロス	大麦 小麦	牛肉 いんげん豆 レンズ豆	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ かぶ		塩 こしょう	
30日 (水)	タコライス	ごはん	ごはん				666 1.7
		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 たまねぎ ビーマン コーン トマト	ケチャップ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう チリパウダー	
	牛乳		牛乳				
	キャベツのソテー	オリーブ油	◇ベーコン	こまつな キャベツ	塩 こしょう		
フルーツアンドゼリー			パインアップル もも りんご ◆こんにゃくゼリー				
M I T O ご はん【みとちゃんごぼうメンチカツ】							
31日 (木)	ごはん	ごはん					681 1.5
	牛乳		牛乳				
	みとちゃんごぼうメンチカツ	油	◇ごぼうメンチ				
	ツナと切干大根の炒め煮	こんにゃく 油 さとう	まぐろ水煮	切干大根 にんじん 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	にんにく 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			
9月 1日 (金)	チーズパン	チーズパン					642 2.4
	牛乳		牛乳				
	チキンと野菜のカレー炒め	油	とり肉	しめじ スズキーニ 赤ビーマン ビーマン こまつな キャベツ にんにく	カレー粉 ケチャップ ウスターソース 塩		
	豆乳のキャロットポタージュ	油 米粉	◇ベーコン 豆乳 ◇豆乳クリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
冷凍りんご			◆冷凍りんご				
4日 (月)	ごはん	ごはん					686 2.1
	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		
	おかかあえ		かつお節	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ		
豚汁	じゃがいも こんにゃく	ぶた肉 みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが	だし用かつお節			
M I T O ご はん【なっとう】							
5日 (火)	ごはん	ごはん					650 2.3
	牛乳		牛乳				
	なっとう		◇納豆				
	酢じょうゆあえ			こまつな キャベツ もやし		しょうゆ 酢	
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 にんじん たまねぎ たけのこ しめじ しょうが	しょうゆ 酒 みりん			
6日 (水)	ごはん	ごはん					657 1.9
	牛乳		牛乳				
	いなだのみそ焼き		◆いなだのみそ漬				
	ゴーヤチャンプルー	麩 油 さとう ごま油	ぶた肉 ◆いりたまご かつお節	もやし にがうり	酒 しょうゆ 塩		
あおさ汁		とうふ あおのり	ねぎ えのきだけ にんじん	しょうゆ 塩 酒 だし用かつお節			
鉄 た っ ぶ り 献 立 《鉄提供量:3.2mg》							
7日 (木)	ごはん	ごはん					623 2.1
	牛乳		牛乳				
	豚肉のキムチ焼き	さとう でんぷん	ぶた肉	にら たまねぎ にんにく	キムチの素 酒 しょうゆ コチュジャン		
	こまつ菜のナムル	ごま油		こまつな もやし きゅうり	しょうゆ こしょう		
ごま味噌汁	さといも こんにゃく ごま	絹揚げ みそ	にんじん ねぎ しめじ	だし用かつお節			
8日 (金)	ナン	◆ナン					661 2.2
	牛乳		牛乳				
	キーマカレー	油	ぶた肉 大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン トマト	カレー粉 カレールウ		
	オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油 さとう		キャベツ こまつな きゅうり 赤ビーマン にんにく たまねぎ	塩 酢 こしょう		
ヨーグルト		ヨーグルト					
11日 (月)	ごはん	ごはん					644 1.7
	牛乳		牛乳				
	さつまいものブラウンシチュー	さつまいも 油	牛肉	たまねぎ ごぼう パセリ	ワイン デジラニス こしょう ビーフシチュー ケチャップ		
大根サラダ	油	ささ身水煮	だいこん こまつな にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ			
12日 (火)	ロールパン	ロールパン					659 2.6
	牛乳		牛乳				
	ししゃもフライ	油	◆ししゃもフライ				
	スパゲッティソテー	スパゲッティ 油	◇ハム	キャベツ にんじん	塩 あらびきこしょう		
冬瓜のスープ	油	とり肉	とうがん 赤ビーマン こまつな コーン たまねぎ	塩 こしょう コンソメ			
13日 (水)	ごはん	ごはん					659 1.9
	牛乳		牛乳				
	韓国風味付けのり		◆サラダのり				
	野菜と肉団子の甘酢あん	油 さとう でんぷん	◆鶏つくね団子 うすら卵	たまねぎ 赤ビーマン ビーマン きくらげ たけのこ	しょうゆ 酢		
ハンサンスウ	春雨 ごま油 さとう		もやし にんじん こまつな	酢 しょうゆ			

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もとになる食品	調味料・その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
	小学生(中学年)							
カルシウムたっぷり献立 《カルシウム提供量:451mg》								
14 (木)	ごはん	ごはん					627 2.0	
	牛乳		牛乳					
	さんまのみそ煮		◆さんまのみそ煮					
	からしあえ				こまつな もやし キャベツ	からし しょうゆ		
	だまこ汁	◆だまこ餅	あぶらあげ	にんじん ごぼう みずな しいたけ ねぎ		しょうゆ 塩 みりん だし用かつお節 酒		
15 (金)	なすとトマトのポロネーゼ	スパゲッティ おからこんにゃく オリーブ油 油	牛肉 セラチン		たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム にんにく なす	ウスターソース デジラリス ケチャップ ワイン コンソメ 塩 こしょう ローリエ	677 1.7	
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー とうもろこし	◆ドレッシング(コーン)		
	ふかしいも	さつまいも						
い は 給 食 の 日								
19 (火)	キャロットパン	キャロットパン					646 2.5	
	牛乳		牛乳					
	たらバジルフライ	油	◆たらバジルフライ					
	ひじきサラダ	油	ひじき まぐろ水煮		きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう		
	ひよこ豆とポテトのスープ	じゃがいも	ひよこ豆 ◇ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな セロリー		コンソメ 塩 こしょう		
いばらき美味しおDay								
20 (水)	ごはん	ごはん					659 1.9	
	じゃこわかめふりかけ	ごま油 さとう ごま	わかめ かつお節 ◆味付きちりめんじゃこ			みりん しょうゆ		
	牛乳		牛乳					
	にらもやしあえ				にら もやし	しょうゆ こしょう		
	大根と豚肉の煮もの	さとう 油	ぶた肉 絹揚げ		だいこん にんじん ねぎ きくらげ しょうが	しょうゆ みりん		
21 (木)	ごはん	ごはん					647 2.6	
	牛乳		牛乳					
	さばの塩焼き		さば			塩		
	磯香和え		のり		こまつな キャベツ もやし	しょうゆ		
	かみなり汁	ごま油	◆ベーコン とうふ みそ		にんじん だいこん なす たまねぎ しいたけ	だし用かつお節		
22 (金)	ハニーレモンコッパ	コッパパン バター はちみつ 生クリーム			レモン		640 2.0	
	牛乳		牛乳					
	カラフルソテー	油	◇ハム		キャベツ ブロッコリー コーン	塩 こしょう		
	チキンヌードルスープ	スパゲッティ 油	とり肉		にんじん たまねぎ こまつな しめじ セロリー	塩 こしょう コンソメ		
25 (月)	ソースカツ丼	ごはん ソースカツ ポイルキャベツ	ごはん 油 さとう	◆トンカツ			665 1.9	
	牛乳		牛乳		キャベツ こまつな	ウスターソース ケチャップ 酒 しょうゆ		
		じゃがいもと油揚げの味噌汁	じゃがいも	あぶらあげ みそ		にんじん さやいんげん チンゲンサイ えのきたけ		だし用かつお節
	食物せんいたっぷり献立 《食物せんい提供量:5.9g》							
26 (火)	黒パン	黒パン					649 2.3	
	牛乳		牛乳					
	チリピーンス	じゃがいも 油	牛肉 ◇ウィンナー 赤インゲン豆		たまねぎ 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 ウスターソース チリパウダー ローリエ		
		ツナサラダ	油	まぐろ水煮		こまつな にんじん キャベツ		酢 塩 こしょう
27 (水)	ごはん	ごはん					666 2.1	
	牛乳		牛乳					
	いかの南蛮漬	油 さとう	◆イカでんぶん付		たまねぎ パセリ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
	おひたし				こまつな にんじん もやし	しょうゆ		
	さつまいも汁	さつまいも こんにゃく	ぶた肉 みそ		はくさい だいこん ごぼう ねぎ	だし用かつお節		
28 (木)	ごはん	ごはん					640 2.1	
	牛乳		牛乳					
	なす入りチャブチェ	はるさめ 油 さとう ごま油 ごま	ぶた肉		にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ なす こまつな きくらげ	コチュジャン しょうゆ こしょう		
		わかめスープ		わかめ とうふ		しめじ ねぎ キャベツ		がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
	冷凍みかん				みかん			
十五夜献立								
29 (金)	ひじきごはん	ごはん 油 さとう	とり肉 ひじき あぶらあげ 大豆		にんじん しいたけ かんぴょう	しょうゆ みりん 酒 塩	636 1.8	
	牛乳		牛乳					
	白花豆コロッケ	◆白花豆コロッケ 油						
	ごまあえ	さとう ごま			キャベツ こまつな もやし	しょうゆ		
	お月見ゼリー	◆お月見ゼリー						

◇は、通年使用加工品です。◆は、当月使用加工品です。仕入れ状況により変更になることがあります。
米は、水戸市産のコシヒカリを使用しています。
「*山菜ミックス」の内訳は、うわばみそう わらびぜんまい 細竹 えのきたけ です。

当月平均	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		
小学校 中学年 平均		651	25.6 (16%)	19.4 (27%)	357	84	2.9	3.3	256	0.67	0.62	37	2.0	5.0
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