


6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立石川小学校(1・2中ブロック)

ブロック献立について

水戸市の小学校、義務教育学校はブロックごとの統一献立を、各学校で調理しています。

1・2中ブロックは、三の丸小・五軒小・新荘小(柳河小)・常磐小・渡里小・石川小・飯富小・千波小・堀原小・国田義務教育学校です。

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)	
							小学生(中学年)	
2 (月)	フィッシュサンド	コッペパン	コッペパン					621 2.2
		タラフライ	油	◆たらフライ			ウスターソース	
	牛乳	フレンチサラダ	油		キャベツ こまつな	酢 塩 こしょう		
	ミネストローネ	マカロニ	じゃがいも 油	ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん にんにく トマト	塩 こしょう コンソメ		
3 (火)	ハヤシライス	ごはん	ごはん					626 2.0
		ハヤシライスの具	じゃがいも 油	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	赤ワイン デミグラスソース ハヤシフレーク 塩 こしょう 中濃ソース		
	牛乳	海藻サラダ	こんにゃく 油 三温糖	*海藻ミックス	きゅうり キャベツ こまつな	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
4 (水)	ごはん	ごはん						639 1.9
	牛乳	豚肉の生姜焼き	三温糖 かたくり粉 油	ぶた肉	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん		
	にらもやしあえ	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	絹揚げ みそ	にんじん こまつな ねぎ	しょうゆ こしょう だし用かつお節		
5 (木)	黒パン	黒パン						626 2.3
	牛乳	フライドチキン	油	◆フライドチキン				
	ラタトゥイユ	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		
	コンソメスープ	じゃがいも 油		シュルダールベーコン	キャベツ こまつな にんじん エリンギ	コンソメ 塩 こしょう		
カルシウムたっぷり献立《カルシウム供給量：416mg》								
6 (金)	ごはん	ごはん						620 1.8
	牛乳	麻婆豆腐	油 三温糖 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ	たまねぎ たけのこ にんじん にら きくらげ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 甜麺醤		
	中華サラダ	はるさめ ごま油 三温糖			もやし キャベツ こまつな	酢 しょうゆ		
食物せんいたっぷり献立《食物せんい供給量：9.8g》								
9 (月)	はちみつパン	はちみつパン						626 2.0
	牛乳	鶏肉の豆乳クリーム煮	じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳	しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー	塩 こしょう コンソメ		
	ツナ豆マヨサラダ			大豆 かつお油揚げ	キャベツ こまつな	ノイグ モネズ ソース 塩 こしょう		
MITO ごはんの日【柔甘ねぎ】								
10 (火)	ごはん	ごはん						639 1.7
	牛乳	アジフライ	油	◆あじフライ 				
	チキンのごま酢あえ	ごま ごま油		ささ身水煮	きゅうり キャベツ こまつな	酢 しょうゆ 塩		
	柔甘ねぎのすまし汁	ふ		茎わかめ 豆腐 かまぼこ(黄)	にんじん えのきたけ 柔甘ねぎ	塩 しょうゆ だし用かつお節		
我が家のおすすめ料理【タコライス】								
11 (水)	タコライス	ごはん	ごはん					619 1.6
		タコライスの具	油 三温糖	ぶた肉 大豆	にんにく しょうが エリンギ たまねぎ ピーマン 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	コールスロー	油		キャベツ ブロッコリー にんじん	酢 塩 こしょう		
	ヨーグルト			◆ヨーグルト				
12 (木)	カレーコッペ	コッペパン	油	ぶた肉 チーズ	◇ソテーオニオン とうもろこし	ケチャップ カレー粉 カレールウ		621 2.4
	牛乳	玄米入り野菜スープ	玄米 油	シュルダールベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん こまつな	コンソメ 塩 こしょう		
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー 黄ピーマン	◆ドレッシング (コーン)		
13 (金)	豚キムチ丼	ごはん	ごはん					630 1.3
		豚キムチ炒め	油 三温糖	ぶた肉 絹揚げ みそ	◇キムチ キャベツ たまねぎ にら きくらげ にんにく	酒 しょうゆ コチュジャン		
	牛乳	ナムル	ごま油 三温糖		牛乳	もやし にんじん こまつな	しょうゆ 酢	
16 (月)	ミルクパン	ミルクパン						622 2.4
	牛乳	トマトミートオムレツ		牛乳	◆トマトミートオムレツ			
	マスタードサラダ	油		かつお油揚げ	キャベツ ブロッコリー きゅうり	塩 酢 ◆マスタード		
	豆とウィンナーのスープ	じゃがいも 油		大豆 いんげん豆 ウィンナー	にんじん たまねぎ こまつな しめじ セロリ	コンソメ 塩 こしょう		

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)	
		M I T O ご はん の 日【納豆】									
17 (火)	ごはん	ごはん								649 2.0	
	牛乳			牛乳							
	納豆			納豆 							
	たくあんあえ					△たくあん キャベツ もやし こまつな		塩			
かぼちゃのそぼろ煮	おからこんにゃく 油 しらたき 三温糖 かたくり粉		とり肉		かぼちゃ にんじん たまねぎ		しょうゆ 酒				
い は 給 食 の 日											
18 (水)	ごはん	ごはん		牛乳						622 1.9	
	牛乳										
	いかの南蛮漬	油 三温糖		◆いかでんぶん付		たまねぎ パセリ しょうが		しょうゆ 酢 唐辛子			
	ごまあえ	三温糖 ごま				キャベツ こまつな もやし		しょうゆ			
なすと油揚げのみそ汁	油 じゃがいも		油揚げ みそ		なす にんじん チンゲンサイ ねぎ		だし用かつお節				
19 (木)	ピザコッパ	コッパパン 油		シュルダールベーコン チーズ 牛乳		ピーマン たまねぎ		ケチャップ		621 2.1	
	牛乳										
	ヌードルスープ煮	スパゲッティ じゃがいも 油		とり肉		ブロッコリー にんじん キャベツ こまつな		塩 こしょう コンソメ			
フルーツアンドゼリー					パイナップル もも りんご ◆こんにゃくゼリー						
い ば ら き 美 味 し お D a y ・ 鉄 た っ ぶ り 献 立 ≪鉄供給量:3.3mg≫											
20 (金)	ごはん	ごはん								638 1.6	
	ツナわかめふりかけ	ごま		△わかめごはんの素 かつお油漬							
	牛乳			牛乳							
	しょうががえ					キャベツ もやし こまつな しょうが		しょうゆ			
大根と豚肉の炒め煮	こんにゃく 三温糖 油 かたくり粉		ぶた肉 絹揚げ		だいこん にんじん しいたけ		しょうゆ みりん				
23 (月)	スパゲッティジェノベーゼ	スパゲッティ 油		ぶた肉 ゼラチン		たまねぎ エリンギ にんじん こまつな にんにく		△バジルペースト コンソメ 塩 こしょう		630 1.7	
	牛乳			牛乳							
	キャベツとブロッコリーのサラダ	油				キャベツ ブロッコリー 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								
24 (火)	ごはん	ごはん		牛乳						613 1.7	
	牛乳										
	わかさぎフリッター	油		◆わかさぎフリッター							
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく 三温糖 ごま油		きわかめ さつま揚げ		ごぼう にんじん		しょうゆ 酒 みりん			
たまごたまねぎのみそ汁			たまご 豆腐 みそ		たまねぎ だいこん こまつな		だし用かつお節				
25 (水)	ごはん	ごはん		牛乳						670 1.7	
	牛乳										
	ポークカレーライス	ポークカレー じゃがいも 油		ぶた肉		たまねぎ にんじん にんにく しょうが		カレールー			
小松菜サラダ	油		まぐろ水煮		こまつな きゅうり キャベツ		酢 塩				
26 (木)	ごはん	ごはん		牛乳						626 1.9	
	牛乳										
	春巻き	油		◆はるまき							
チンジャオロースー	三温糖 油 かたくり粉		ぶた肉		にんにく しょうが ピーマン 赤ピーマン たけのこ		酒 しょうゆ オイスターソース				
わかめスープ			わかめ 豆腐 なた		たまねぎ にんじん こまつな		中華だし しょうゆ 塩 こしょう				
27 (金)	ごはん	ごはん		牛乳						623 1.9	
	牛乳										
	さばのごまみそかけ	三温糖 ごま		さば みそ		しょうが		みりん 酒			
	切干大根と小松菜の炒め煮	三温糖 油		とり肉 油揚げ ひじき さつま揚げ		こまつな 切干しいたけ		しょうゆ			
豆腐のすいもの			豆腐 なた		しめじ みずな にんじん ねぎ		唐辛子 しょうゆ 塩 だし用かつお節 酒				
30 (月)	ごまきなご揚げパン	コッパパン ごま 三温糖 油		きなこ 牛乳						622 2.3	
	牛乳										
	オニオンドレッシングサラダ	油		まぐろ水煮		キャベツ こまつな とうもろこし にんにく △ソテーオニオン		塩 酢 こしょう			
ワンタンスープ	油 じゃがいも ワンタン		ぶた肉		にんじん ねぎ もやし しょうが しいたけ		しょうゆ 塩 こしょう 中華だし				

△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、水戸市産コシヒカリを使用しています。「*海藻ミックス」の内訳は、わかめ・くきわかめ・こんにゃく・とさかのり・ふりです。

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		
当月平均													
小学校 中学年 平均	628	25.0 (16%)	19.2 (28%)	361	86	2.6	2.9	243	0.71	0.61	37	1.9	6.1
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