

11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

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。

一・二中ブロックは、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) 栄養価(食卓)
							小学生(小学生)
4 (火)	ごはん		ごはん				628 1.8
	牛乳			牛乳			
	ポークしゅうまい			◆しゅうまい			
	もやし中華あえ		ごま油 三温糖	かつお油漬け	もやし こまつな	ラー油 しょうゆ 酢	
	たまごトコーンのスープ		かたくり粉	とり肉 たまご	とうもろこし はくさい にんじん ねぎ	中華だし 塩 こしょう しょうゆ	
MITO ごはん (納豆)							
5 (水)	ごはん		ごはん				661 1.7
	牛乳			牛乳 			
	納豆			納豆 			
	白菜とこまつなのおひたし				こまつな はくさい だいこん	しょうゆ	
	みそ味肉じゃが		じゃがいも こんにゃく 油 三温糖	ふた肉 みそ	にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ みりん	
台 湾 献 立							
6 (木)	台湾揚げパン		コッパパン 油				614 2.5
	牛乳			牛乳			
	焼きビーフン		ビーフン 三温糖 油	◆いりたまご	にら キャベツ たまねぎ しょうが	オスターソース スープストック しょうゆ 塩 こしょう	
	豆乳スープ			とり肉 豆乳	にんじん もやし こまつな ねぎ はくさい ししいたけ	中華だし 塩 こしょう しょうゆ	
	台湾バナナ				バナナ		
MITO ごはん (みとちゃんポークコロッケ) 鉄 た っ ぶ り 献 立 《 供給量: 5.0mg 》							
7 (金)	ごはん		ごはん				673 1.7
	牛乳			牛乳 			
	みとちゃんポークコロッケ		油	◇ポークコロッケ			
	ひじきとごぼうの炒め煮		油 三温糖	ひじき とり肉 大豆	にんじん ごぼう	しょうゆ みりん	
	はくさいのみそ汁			絹揚げ みそ	ねぎ こまつな はくさい えのきたけ	だし用かつお節	
10 (月)	ミルクパン		ミルクパン				642 2.4
	牛乳			牛乳			
	たらフライカレー風味		油	◆たらフライ		塩 カレー粉	
	グリーンサラダ		油		ブロッコリー キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	
	ポトフ		じゃがいも	とり肉	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	コンソメ 塩 こしょう	
11 (火)	ごはん		ごはん				611 1.6
	ルーローファン						
		ルーローファンの具	三温糖 油	ふた肉	しょうが たまねぎ 切干しだいこん ししいたけ だけのこ	しょうゆ 酒 オイスターソース	
	牛乳			牛乳			
	妙青菜(チャオチンツァイ)		油		こまつな にんじん もやし チンゲンサイ にんにく	がらスープ 塩 こしょう	
	みかん				みかん		
12 (水)	五目混ぜご飯		ごはん 三温糖 油	ふた肉 油揚げ	きくらげ にんじん ごぼう	しょうゆ みりん 酒	640 1.8
	牛乳			牛乳			
	厚焼き卵			◆厚焼きたまご			
	切り干し大根とツナのサラダ			かつお油漬け	切干しだいこん キャベツ みずな こまつな	ノンエッグマヨソース しょうゆ 塩 こしょう	
14 (金)	ごはん		ごはん				607 1.5
	牛乳			牛乳			
	アジのたつた揚げ		油	◆あじ竜田揚げ			
	酢じょうゆあえ				こまつな キャベツ もやし	しょうゆ す	
	豚汁		じゃがいも こんにゃく	ふた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが	だし用かつお節	

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	エネルギー (kcal)	
						摂取総量 (g)	
17 (月)	食物せんいたっぷり献立《食物せんい供給量：12.1mg》						625 2.4
	コッパン	コッパン	牛乳				
	牛乳		牛乳				
	つくば鶏のハンバーグトマトソース	油	◆とりつくね	たまねぎ トマト	ケチャップ 赤ワイン		
	チーズポテト	じゃがいも	チーズ		ドライパセリ 塩 こしょう		
スコッチブロス	大麦 小麦	ウィンナー いんげん豆 レンズ豆	セロリ にんじん キャベツ かぶ	コンソメ 塩 こしょう			
18 (火)	いーはの日の献立 カルシウムたっぷり献立《カルシウム供給量：403mg》						639 1.7
	ごはん	ごはん					
	じゃこひじきふりかけ	ごま油 三温糖 ごま	ひじき ちりめんじゃこ かつお節		みりん しょうゆ		
	牛乳		牛乳				
	高野豆腐の卵とじ	じゃがいも しらたき 油 三温糖	高野豆腐 とり肉 たまご	にんじん たまねぎ しいたけ	しょうゆ みりん		
あかしそあえ			キャベツ もやし こまつな	◆赤しそふりかけ 塩			
19 (水)	ごはん	ごはん	牛乳				
	牛乳		牛乳				
	さつまいものブラウンシチュー	さつまいも 油	ぶた肉	たまねぎ ごぼう しめじ	デミグラス ◆ビーフシチューの素 ケチャップ 塩 こしょう		
大根サラダ	油		だいこん こまつな きゅうり	酢 しょうゆ こしょう			
20 (木)	いばらき美味しおDay (全校一斉いばらき美味しお給食) MITOごはん(みとちゃん米パン)						617 2.3
	みとちゃん米パン	米パン					
	牛乳		牛乳				
	チキンハニーマスタードソースがけ	かたくり粉 油 はちみつ	とり肉		塩 ◆マスタード 白ワイン		
	コールスロー	油		キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう		
根菜のコンソメスープ	さつまいも	大豆	れんこん だいこん しめじ こまつな	塩 こしょう コンソメ			
21 (金)	豚肉とほうれん草のトマトスパゲッティ	スパゲッティ 油	ぶた肉 ぜラチン	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう トマト	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	牛乳		牛乳				
	れんこんとパプリカのサラダ			れんこん 黄ピーマン キャベツ	◆ドレッシング(イタリアン)		
	おさつバター	さつまいも 三温糖 バター					
25 (火)	ごはん	ごはん					
	ポークカレーライス	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		
	牛乳		牛乳				
	かぶのサラダ	三温糖 油		かぶ キャベツ こまつな	酢 塩 こしょう		
26 (水)	和食献立						655 1.4
	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳				
	鯖の塩麹焼き		◆さばの塩麹漬				
	きんぴら	こんにゃく 油 三温糖 ごま	ぶた肉	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 唐辛子		
	豆腐のみそ汁		豆腐 みそ	だいこん しめじ ねぎ こまつな	だし用かつお節		
吉原殿中	◆吉原殿中						
27 (木)	MITOごはん(米粉パンネ)						614 2.2
	黒パン	黒パン					
	牛乳		牛乳				
	米粉パンネの豆乳クリーム煮	◇みと米粉パンネ 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 しめじ	コンソメ 塩 こしょう		
	ベーコンとブロッコリーのソテー	油	ショルダーベーコン	ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく	こしょう 塩		
ヨーグルトゼリー	◆ヨーグルトゼリー						
28 (金)	ごはん	ごはん					
	茨城ガバオ	ガバオの具	大豆 ぶた肉	にんにく しょうが にんじん れんこん たまねぎ ピーマン きくらげ	酒 塩 オスターソース ◇パシルバースト 唐辛子		
	牛乳		牛乳				
	春雨スープ	はるさめ	とうふ なんと	はくさい チンゲンサイ ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		

◇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。

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		635	25.4 (16%)	18.9 (27%)	343	88	2.9	3.0	238	0.86	0.59	40	1.9	6.4
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