

# 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 (一・二中ブロック)

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実施しています。

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)
							食塩相当量(g)
1 (月)	コッペパン	MITOごはん	コッペパン				640 2.5
	みとちゃんいちごジャム		☆いちごジャム				
	牛乳			牛乳			
	大豆とかぼちゃの豆乳シチュー		じゃがいも 油 米粉	ぶた肉 白いんげん豆 大豆 豆乳 豆乳クリーム	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ こまつな	コンソメ 塩 こしょう	
	ペンネとブロッコリーのソテー		マカロニ 油	ショルダーベーコン	ブロッコリー エリンギ にんにく	しょうゆ こしょう スープストック 塩	
2 (火)	ごはん		ごはん				626 2.3
	牛乳			牛乳			
	いわしの梅煮			◆いわし梅煮			
	わさびあえ				もやし きゅうり こまつな キャベツ	粉わさび しょうゆ	
豚汁		じゃがいも こんにゃく 油	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが	だし用かつお節		
3 (水)	ごはん		ごはん				687 1.9
	ハヤシライス	ハヤシライスの具	じゃがいも 油	牛肉	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 ハヤシブレイク 塩 こしょう 中濃ソース	
	牛乳			牛乳			
	クルトンサラダ		◆クルトン 油		キャベツ こまつな 黄ピーマン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう	
	レアチーズデザート		◆レアチーズデザート				
4 (木)	コッペパン		コッペパン				626 2.6
	牛乳	我が家の おすすめ料理		牛乳			
	赤魚フライ		油	◆赤魚フライ			
	夏の暑い日にも負けないラクトウイユ		油		なす トマト たまねぎ セロリ 黄ピーマン ズッキーニ にんにく	コンソメ こしょう ◆ハーブミックス 塩	
白いんげん豆のスープ		じゃがいも 油	とり肉 いんげん豆	こまつな にんじん	塩 こしょう スープストック		
5 (金)	ごはん		ごはん				655 1.8
	牛乳			牛乳			
	棒ぎょうざ		油	◆餃子ロール			
	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 ピーマン 赤ピーマン きくらげ たけのこ	酒 しょうゆ オスターソース	
高野豆腐と野菜のスープ			高野豆腐 なた	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		
8 (月)	はちみつパン		はちみつパン				623 2.3
	牛乳			牛乳			
	いかリングフライ		油	◆いかリングフライ			
	マスタードサラダ		油	かつお油漬	キャベツ ブロッコリー きゅうり	塩 マスタード 酢	
野菜たっぷりコンソメスープ		じゃがいも 油	とり肉	だいこん にんじん こまつな セロリ にんにく	塩 こしょう コンソメ		
9 (火)	豚キムチ丼	ごはん	ごはん				680 1.3
	豚キムチ炒め		油 三温糖	ぶた肉 網揚げ みそ	キムチ キャベツ たまねぎ なら きくらげ にんにく	しょうゆ 酒 コチュジャン	
	牛乳			牛乳			
	ナムル		ごま油 三温糖		もやし にんじん こまつな	しょうゆ 酢	
冷凍みかん				みかん			
10 (水)	ごはん		ごはん				640 1.5
	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			
	おひたし				こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	
大根とぶた肉の炒め煮		こんにゃく 三温糖 油	ぶた肉 網揚げ みそ	だいこん にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ みりん		
11 (木)	ロールパン		ロールパン				635 2.6
	牛乳			牛乳			
	ハンバーグバーベキューソース			◆ハンバーグ	トマト	ケチャップ こしょう 中濃ソース 酢	
	キャベツのソテー		油		こまつな キャベツ どうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	
レンズ豆とウィンナーのスープ		じゃがいも	ウィンナー レンズ豆	にんじん たまねぎ だいこん セロリ	スープストック 塩 こしょう		
12 (金)	ごはん		ごはん				637 1.5
	味付けのり			◆味付けのり			
	牛乳			牛乳			
	とり肉とじゃがいものうま煮		じゃがいも しらたき ごま油 三温糖	とり肉	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
小松菜サラダ		油 三温糖	かつお油漬	こまつな キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢		
15 (月)	ミルクパン		ミルクパン				636 2.1
	牛乳			牛乳			
	ポークビーンズ		じゃがいも 油	ぶた肉 ショルダーベーコン 大豆	にんにく にんじん たまねぎ トマト	ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース 赤ワイン コンソメ	
コールスロー		油			キャベツ レッドキャベツ こまつな どうもろこし	酢 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)	
16 (火)	ごはん	ごはん				615 1.8	
	牛乳		牛乳				
	ぶた肉の生姜焼き	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		
	にらともやしの酢醤油あえ			にら もやし	しょうゆ 酢 こしょう		
	切干大根のみそ汁	じゃがいも	絹揚げ みそ	切干しだいこん にんじん こまつな ねぎ	だし用かつお節		
17 (水)	ごはん	ごはん				671 1.5	
	牛乳		牛乳				
	はがつおの照り焼き		◆ハガツオ照り焼き				
	梅ドレッシングあえ	ごま 油 三温糖	ひじき	こまつな キャベツ きゅうり 切干しだいこん	酢 塩 ◆うめびしお		
	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも しらたき 油 三温糖 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒		
18 (木)	カレーピラフ	ごはん 油	ぶた肉 ウインナー	にんじん とうもろこし エリンギ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン	塩 こしょう コンソメ しょうゆ カレー粉 カレールウ	630 2.0	
	牛乳		牛乳				
	レモン風味のチキンナゲット	油	◆チキンナゲット	レモン			
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー キャベツ	ドレッシング(コーン)		
19 (金)	ごはん	ごはん				663 1.8	
	牛乳		牛乳				
	高野豆腐入りマーボー	油 三温糖 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 高野豆腐 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 ごま油 三温糖	かつお油漬	もやし キャベツ こまつな 赤ピーマン	酢 しょうゆ		
22 (月)	黒パン	黒パン				618 2.4	
	牛乳		牛乳				
	ししゃもフリッター		◆子持ちししゃもフリッター				
	キャベツとささみのサラダ	油 三温糖	ささみ水煮	キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		
	かぶの豆乳みそポタージュ	じゃがいも 油 米粉	ぶた肉 豆乳 白いんげん豆 みそ	かぶ たまねぎ こまつな にんじん	塩 こしょう コンソメ		
23 (火)	ごはん	ごはん				646 1.8	
	牛乳		牛乳				
	納豆	MITOごはん	☆納豆				
	じゃがいもの磯煮	じゃがいも こんにゃく 油 三温糖	ぶた肉 焼きちくわ 高野豆腐 ひじき	にんじん えだまめ	しょうゆ 酒 みりん		
	しょうがあえ			キャベツ もやし こまつな しょうが	しょうゆ		
24 (水)	ごはん	ごはん				649 1.8	
	牛乳		牛乳				
	あじフライ	油	◆あじフライ		中濃ソース		
	五目きんぴら	MITOごはん	ぶた肉	ごぼう にんじん しめじ きくらげ	しょうゆ みりん		
	柔甘ねぎのすまし汁	◆花ふ	豆腐 かまぼこ(白)	だいこん こまつな ☆柔甘ねぎ	塩 しょうゆ 酒 だし用かつお節		
25 (木)	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 とうもろこし	バジルペースト 塩 こしょう	615 1.6	
	牛乳		牛乳				
	スペインオムレツ		◆ポテオムレツ				
	ブロッコリーと豆のサラダ		大豆 いんげん豆	ブロッコリー	ドレッシング(イタリア)		
	日向夏ゼリー	◆日向夏ゼリー					
26 (金)	ごはん	ごはん				650 2.1	
	牛乳		牛乳				
	揚げどりの香味ソース	油 三温糖	◆とり肉のでん粉付き	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢		
	蒸わかめのサラダ	ごま	まぐろ水煮 きわかめ	キャベツ こまつな	ノエッグマヨネーズソース しょうゆ 酢 こしょう		
	ピリ辛みそスープ	はるさめ	豆腐 みそ	もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ	中華だし しょうゆ 豆板醤 こしょう		
29 (月)	はちみつパン	はちみつパン				640 2.4	
	牛乳		牛乳				
	かぼちゃコロッケ	◆かぼちゃコロッケ 油					
	アップルドレッシングサラダ	油 三温糖		ブロッコリー キャベツ かぶ とうもろこし ◆アップルソース	りんご酢 塩 こしょう		
	とり肉と玄米のスープ	玄米	とり肉 ショルダーベーコン	たまねぎ しめじ こまつな にんじん しょうが	スープストック 塩 こしょう		
30 (火)	ビーンズカレー ライス	ごはん ビーンズカレー	ごはん じゃがいも 油	大豆 とり肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	カレールウ	668 1.7
	牛乳			牛乳			
	グリーンサラダ	油		ブロッコリー キャベツ きゅうり こまつな	酢 塩 こしょう		

◆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。

☆は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食塩相当量	食物繊維	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
当月平均														
小学校中学年平均	643	26.6 (17%)	19.6 (27%)	383	90	3.4	3.1	254	0.73	0.59	41	2.0	7.1	
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	