

7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) 小学生 (中学年)
1 (水)	ガバオライス	ごはん	ごはん				655 2.0
		ガバオライスの具	じゃがいも 油 三温糖	とり肉 だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン エリンギ	塩 しょうゆ オイスターソース バジルペースト 唐辛子 酒	
	牛乳			牛乳			
	豆腐と春雨のスープ		はるさめ	ショルダーベーコン 豆腐	キャベツ こまつな きくらげ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
	冷凍みかん				みかん		
2 (木)	黒パン		黒パン				648 2.2
	牛乳			牛乳			
	たちうおフライ		油	◆太刀魚フライ			
	オニオンドレッシングサラダ		油 三温糖		キャベツ こまつな きゅうり にんにく ソテーオニオン	塩 しょうゆ 酢 こしょう	
	マカロニ入り野菜スープ		マカロニ じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	
3 (金)	ごはん		ごはん				672 1.6
	牛乳			牛乳			
	厚揚げと野菜のみそ炒め		油 三温糖 かたくり粉	ぶた肉 みそ 絹揚げ	チンゲンサイ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ たけのこ きくらげ にんにく	しょうゆ みりん 酒 甜麺醤 豆板醤	
	中華サラダ		はるさめ ごま ごま油 三温糖		もやし こまつな きゅうり	酢 しょうゆ	
6 (月)	ガーリックコッペ		コッペパン バター			◆ガーリックパウダー ドライパセリ	603 2.3
	牛乳			牛乳			
	とり肉と野菜のスープ煮		じゃがいも 油	とり肉 大豆 いんげん豆	にんじん こまつな たまねぎ セロリ	塩 こしょう コンソメ	
	ズッキーニのソテー		油	ショルダーベーコン 豆腐	ズッキーニ キャベツ とうもろこし にんにく	塩 こしょう スープストック	
7 (火)	ごはん		ごはん				634 1.8
	牛乳			牛乳			
	星型メンチカツ		油	◆メンチカツ			
	野菜炒め		油	ショルダーベーコン	キャベツ もやし こまつな	塩 こしょう	
	セタ汁			◆かまぼこ 豆腐	にんじん みずな だいこん えのきたけ ねぎ	塩 しょうゆ だし用かつお節	
	セタパインゼリー		◆パインゼリー				
8 (水)	ごはん		ごはん				653 1.6
	牛乳			牛乳			
	焼きさば			さば	しょうが	しょうゆ	
	ごま酢あえ		三温糖 ごま		こまつな きゅうり もやし	しょうゆ 酢	
	トマ豚汁		じゃがいも こんにゃく 油	ぶた肉 みそ	にんにく トマト にんじん だいこん ねぎ しめじ	だし用かつお節	
9 (木)	チキンハニー マスタードサンド	コッペパン丸形 チキンハニー マスタードがけ	コッペパン はちみつ 油		◆とり肉でん粉付	マスタード 塩 白ワイン	623 2.3
	牛乳			牛乳			
	レモンドレッシングサラダ		油		こまつな キャベツ きゅうり レモン	塩 こしょう	
	豆乳コーンポタージュ		じゃがいも 油 米粉	ショルダーベーコン いんげん豆 豆乳	にんじん たまねぎ とうもろこし	ドライパセリ 塩 こしょう コンソメ	
10 (金)	ごはん	MITOごはん	ごはん				651 1.7
	牛乳			牛乳			
	納豆	納豆の日		☆納豆			
	ピリ辛肉じゃが		じゃがいも こんにゃく 油 三温糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 豆板醤	
	昆布あえ		ごま油	塩昆布	キャベツ こまつな きゅうり	こしょう 塩	

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)
13 (月)	はちみつパン	MITOごはん	はちみつパン				612 2.2
	牛乳			牛乳			
	トマトオムレツ			◆トマトオムレツ			
	こぶきいも		じゃがいも			塩 こしょう ドライパセリ	
	雫々の空のカレースープ		油 ☆米粉めん(雫々の空)	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	
14 (火)	ごはん		ごはん				633 1.4
	牛乳			牛乳			
	きびなごカリカリフライ		油	◆きびなごカリカリフライ			
	ひじきの炒め煮		じゃがいも 油 三温糖	ひじき 大豆 油揚げ	キャベツ	しょうゆ みりん	
	かみなり汁		ごま油	ぶた肉 豆腐 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	
15 (水)	ごはん	MITOごはん	ごはん				653 1.6
	牛乳			牛乳			
	みとちゃんぎょうざ		油	☆ぎょうざ			
	小松菜ともやしのあえもの		ごま		こまつな もやし	しょうゆ こしょう	
	とり肉と野菜の甘酢煮		ごま油 三温糖 かたくり粉	とり肉 絹揚げ	たまねぎ にんじん 黄ピーマン たけのこ キャベツ しめじ	中華だし しょうゆ 酢 こしょう 酒	
16 (木)	なすとトマトのミートスパゲッティ		スパゲッティ 油	ぶた肉 大豆 ゼラチン	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく なす トマト	ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう	650 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)	
	かぼちゃ蒸しパン		米粉パウダー	豆乳	かぼちゃ		
17 (金)		ごはん	ごはん				651 1.8
	夏野菜カレーライス				かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト にんにく しょうが えだまめ	カレールウ	
	牛乳	夏野菜カレー	油	ぶた肉			
	海藻サラダ		こんにゃく 油 三温糖	*海藻ミックス	きゅうり こまつな	しょうゆ 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。

「*海藻ミックス」の内訳は、わかめ・くきわかめ・こんぶ・とさかのり・ふのり です。

栄養素 当月平均	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
小学校中学年平均	641	26.3 (16%)	19.1 (27%)	343	92	2.7	3.0	251	0.72	0.60	46	1.9	7.0
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	2.0未満	4.5以上