

6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立笠原小学校

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)	ごはん	ごはん				695 2.0
	牛乳		牛乳			
	春巻き	油	◆春巻き			
	もやしのナムル	ごま 三温糖 ごま油		もやし こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ 酢	
	キムチスープ		とり肉 どうふ みそ	だいこん にんじん にら ねぎ えのきたけ しょうが にんにく 白菜キムチ	中華だし	
2 (火)	コッペパン	コッペパン				611 2.3
	牛乳		牛乳			
	トマトシチュー	油 じゃがいも 米粉	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	赤ワイン コンソメ 塩 ロリエ ウスターソース こしょう ケチャップ デミグラスソース	
	ブロッコリーのサラダ		かつお油漬	ブロッコリー にんじん キャベツ	イタリアンドレッシング	
	メロン			メロン		
3 (水)	ミルクパン	ミルクパン				601 2.4
	牛乳		牛乳			
	ケイジャンポーク	油	ぶた肉	にんにく たまねぎ 赤ピーマン	◆ケイジャンシーズニング	
	クルトンサラダ	油 三温糖 クルトン		キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし	酢 塩 こしょう	
	ジュリエヌスープ	油		たまねぎ だいこん こまつな にんにく にんじん セロリ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう	
4 (木)	ごはん	ごはん				685 1.8
	牛乳	MITOごはん	牛乳			
	納豆		☆納豆			
	にんにく風味肉じゃが	じゃがいも しらたき 油 三温糖	ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒	
	茎わかめのサラダ	油	茎わかめ まぐろ水煮	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
5 (金)	ごはん	ごはん				633 2.0
	牛乳		牛乳			
	いわしの梅煮		◆いわしの梅煮			
	ささみときゅうりのピリ辛あえ	ごま油 三温糖	ささみ水煮	きゅうり もやし にんじん	しょうゆ ラー油 酢	
	切干しだいこんのみそ汁	じゃがいも	絹揚げ みそ	にんじん 切干しだいこん こまつな ねぎ しめじ	だし用かつお節	
8 (月)	ごはん	ごはん				653 2.0
	じゃこふりかけ	ごま 三温糖	かつお節 ◆ちりめんじゃこ		しょうゆ みりん 酒	
	牛乳		牛乳			
	鶏肉と生揚げの甘酢煮	じゃがいも 油 三温糖	とり肉 絹揚げ	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	しょうゆ 酢 みりん 酒	
	昆布あえ		塩昆布	キャベツ にんじん こまつな きゅうり		
9 (火)	ナン	◆ナン				603 2.4
	牛乳		牛乳			
	キーマカレー	油	ぶた肉 大豆 ひよこ豆	たまねぎ にんじん ピーマン どうもろこし にんにく しょうが トマト	赤ワイン カレー粉 カレールウ ケチャップ 中濃ソース こしょう	
	切干しだいこんのサラダ	三温糖 ごま油	ささみ水煮	切干しだいこん キャベツ こまつな にんじん	酢 しょうゆ	
10 (水)	コッペパン	コッペパン				602 2.1
	みとちゃんいちごジャム	☆いちごジャム				
	牛乳	MITOごはん	牛乳			
	鮭のムニエル	オリーブ油	さけ		◆ムニエルミックス	
	寒天サラダ	油 三温糖	寒天	キャベツ こまつな たまねぎ	酢 しょうゆ こしょう	
	麦と野菜のスープ	油 マカロニ じゃがいも 大麦	とり肉	にんにく たまねぎ にんじん	コンソメ 塩 こしょう	
11 (木)	ごはん	ごはん				618 1.9
	牛乳		牛乳			
	いかの南蛮漬け	油 三温糖 かたくり粉	いか	たまねぎ にんじん 黄ピーマン	しょうゆ 酢 唐辛子	
	おひたし			こまつな キャベツ もやし	しょうゆ 塩	
	鶏ごぼうのみそ汁	油 じゃがいも ごま油	とり肉 豆腐 みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	だし用かつお節	
12 (金)	ごはん	ごはん				644 1.5
	牛乳		牛乳			
	家常豆腐	油 三温糖 かたくり粉	絹揚げ ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが ほししいたけ	しょうゆ 豆板醤 酒	
	春雨サラダ	はるさめ 三温糖 ごま油		キャベツ もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
15 (月)	ごはん	ごはん				609 2.0
	牛乳		牛乳			
	ほっけの塩焼き		◆ほっけ一塩			
	ごまあえ	三温糖 ごま		キャベツ もやし こまつな	しょうゆ	
	かみなり汁	こんにゃく 油 ごま油	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん なす	だし用かつお節	

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)
16 (火)	コッペパン		コッペパン				636 2.5
	牛乳			牛乳			
	グリルハーブチキン		油	とり肉		◆塩麹ソース	
	グリーンサラダ		油 三温糖		きゅうり キャベツ ブロッコリー	酢 塩 こしょう	
	野菜と豆のカレースープ		じゃがいも 油	ぶた肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	にんじん たまねぎ こまつな にんにく	コンソメ カレー粉 塩 こしょう	
	ヨーグルト			ヨーグルト			
17 (水)	ココア揚げパン		コッペパン 油			◆ミルクココア	659 2.3
	牛乳			牛乳			
	ウインナーと野菜のソテー		油	ウインナー	キャベツ たまねぎ エリンギ 赤ピーマン ピーマン	塩 こしょう	
	豆乳チャウダー		じゃがいも 油 米粉 豆乳パター	とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	
18 (木)	ごはん		ごはん				601 2.1
	ガパオライス	ごはん					
	ガパオライスの具		油 三温糖	大豆 とり肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ	塩 オイスターソース しょうゆ 酒 唐辛子 バジルソース	
	牛乳			牛乳			
ひじき入りたまごスープ		かたくり粉 ごま油	豆腐 ひじき たまご	もやし チンゲンサイ にんじん えのきたけ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ こしょう		
19 (金)	ごはん		ごはん				651 1.5
	牛乳	MITOごはん		牛乳			
	あじフライ		油	◆あじフライ			
	五目きんぴら		油 三温糖 ごま油	ぶた肉	ごぼう にんじん しめじ えだまめ	みりん しょうゆ	
	柔甘ねぎのすまし汁		ふ	豆腐	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	
22 (月)	ごはん		ごはん				629 2.0
	牛乳			牛乳			
	かつおカツ		油	◆かつおカツ			
	五目煮		じゃがいも 油 三温糖	とり肉 高野豆腐 昆布	にんじん ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒	
	沢煮椀		しらたき	ぶた肉	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	みりん しょうゆ 塩 酒 だし用かつお節 こしょう	
23 (火)	中華炊き込みごはん		ごはん 油 三温糖 ごま油	ぶた肉	にんじん ごぼう しめじ 切干しだいこん きくらげ えだまめ	しょうゆ オイスターソース みりん 塩 酒	600 1.9
	牛乳			牛乳			
	フーヨーハイ			◆フーヨーハイ			
	にらともやしのあえ物		三温糖 ごま油		にら もやし キャベツ にんじん	しょうゆ 酢	
24 (水)	コッペパン		コッペパン				647 2.3
	牛乳			牛乳			
	ポークビーンズ		じゃがいも 油 三温糖	ぶた肉 大豆 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく	ケチャップ 塩 こしょう トマトピューレ ウスターソース コンソメ	
	ツナサラダ		油 三温糖	まぐろ水煮 ひじき	ブロッコリー キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	
	ストロベリーチーズデザート			◆レアチーズデザート			
25 (木)	ごはん		ごはん				658 1.7
	牛乳			牛乳			
	揚げしゅうまい		油	◆しゅうまい			
	ごまドレッシングサラダ		ごま 三温糖 油		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ノンエッグマヨネーズソース しょうゆ 酢	
	春雨スープ		はるさめ ごま油	とり肉	ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな しょうが	しょうゆ こしょう 塩 中華だし	
26 (金)	ごはん		ごはん				650 2.0
	牛乳			牛乳			
	さばのピリッとソースがけ		ごま油 三温糖 かたくり粉	◆さば	ねぎ	しょうゆ みりん 酢 豆板醤 酒	
	キャベツのあえ物				キャベツ きゅうり にんじん	塩 しょうゆ	
新じゃがいもわかめのみそ汁		じゃがいも	油揚げ みそ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ	だし用かつお節		
29 (月)	ごはん		ごはん				662 1.8
	牛乳			牛乳			
	鶏肉とじゃがいものごまからめ		かたくり粉 米粉 じゃがいも 油 三温糖 ごま	とり肉	ごぼう	しょうゆ みりん 酒	
	酢じょうゆあえ		三温糖		キャベツ こまつな もやし にんじん	酢 しょうゆ	
	実だくさんみそ汁		こんにゃく	油揚げ 豆腐 みそ	だいこん にんじん たまねぎ しめじ	だし用かつお節	
30 (火)	ロールパン		ロールパン				616 2.5
	牛乳			牛乳			
	たらフリッター			◆たらフリッター			
	夏の暑い日にも負けないラトウイユ	我が家の おすすめ料理	油		なす ズッキーニ 黄ピーマン たまねぎ セロリ トマト にんにく	◆ハーブミックス こしょう コンソメ 塩	
	コンソメスープ		じゃがいも	とり肉団子	たまねぎ にんじん こまつな	コンソメ 塩 こしょう	

※ 献立の右の数字は、中学年におけるエネルギー(kcal)・食塩相当量(g)です。

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ ◆は、当月使用の加工品です。加工品の内容配合についての詳細を知りたい場合には、学校へご連絡ください。

※ ☆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 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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学校中学年平均	634	26.6 (16.8%)	20.8 (29.5%)	339	87	2.6	3.0	242	0.69	0.58	30	2.0	6.0
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