

7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 (水)	はちみつパン		はちみつパン				605 2.3
	牛乳			牛乳			
	豚肉のバーベキューソテー		油 三温糖 かたくり粉	ぶた肉	にんにく	ケチャップ 中濃ソース 酢 粒マスタード	
	キャベツのマリネ		油 三温糖		キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり	酢 塩 こしょう レモン果汁	
	ポテトスープ		じゃがいも		にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし こまつな	塩 こしょう コンソメ	
2 (木)	夏野菜 カレーライス	ごはん	ごはん				645 2.0
		夏野菜カレー	油	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ なす トマト にんじん にんにく しょうが	カレールウ トマトピューレ 中濃ソース ガラムマサラ カレー粉	
	牛乳			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 もやし	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
3 (金)	ごはん	MITOごはん	ごはん				699 1.8
	牛乳			牛乳			
	みとちゃん揚げぎょうざ		油	☆みとちゃんぎょうざ			
	鶏肉と野菜の甘酢煮		ごま油 三温糖 かたくり粉	とり肉 絹揚げ	たまねぎ キャベツ にんじん 黄ピーマン しめじ えだまめ	中華だし しょうゆ 酢 こしょう 酒	
	こまつなともやしのあえ物		ごま		こまつな もやし	しょうゆ こしょう	
6 (月)	ごはん	MITOごはん	ごはん				652 1.9
	牛乳			牛乳			
	ハンバーグオニオンソース		油 三温糖	ハンバーグ	たまねぎ	しょうゆ みりん	
	切干しだいこんのサラダ		三温糖 油		切干しだいこん もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
	穂々の空のカレースープ		☆米粉めん 油	とり肉 なんと	たまねぎ キャベツ こまつな にんにく	カレー粉 塩 こしょう コンソメ	
7 (火)	コッペパン		コッペパン				612 2.0
	ブルーベリージャム		◆ブルーベリージャム				
	牛乳			牛乳			
	たこのバジルソテー		◆フライドポテト 油	たこ	たまねぎ ブロッコリー	バジル粉 塩 こしょう	
	ミネストローネ		油	ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ トマト マッシュルーム	トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	
8 (水)	ガーリックバジルコッペ		コッペパン 調味油			◆バジルソース ◆ガーリックパウダー	626 2.5
	牛乳			牛乳			
	ひじきとツナのサラダ		油 三温糖	ひじき まぐろ水煮	キャベツ きゅうり こまつな にんじん	酢 塩 こしょう	
	かぼちゃの豆乳ポタージュ		油 米粉 豆乳バター	とり肉 豆乳 豆乳クリーム	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう	
9 (木)	ごはん		ごはん				660 1.9
	牛乳			牛乳			
	子持ちししゃものから揚げ		油	◆子持ちししゃもから揚げ			
	ごまあえ		三温糖 ごま		キャベツ もやし こまつな にんじん	しょうゆ	
	豚汁		じゃがいも こんにゃく	ぶた肉 みそ	だいこん ねぎ にんじん	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)
10 (金)	ごはん	MITOごはん	ごはん				633 1.6
	牛乳			牛乳			
	納豆			☆納豆			
	ピリ辛肉じゃが		じゃがいも しらたき 三温糖 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん にんにく	豆板醤 しょうゆ みりん 酒	
	梅あえ				キャベツ もやし きゅうり ◆きざみ梅	塩	
13 (月)	ごはん		ごはん				650 2.1
	牛乳			牛乳			
	さばの塩焼き			◆さば一塩			
	なすのみそ炒め		油 三温糖 ごま油	ぶた肉 みそ	なす ピーマン にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん	
	冬瓜入りもずくスープ			豆腐 もずく	とうがん こまつな えのきたけ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
14 (火)	アーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ		スパゲッティ オリーブ油	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ こまつな にんにく	白ワイン コンソメ 塩 こしょう 唐辛子	606 2.0
	牛乳			牛乳			
	いかナゲット			◆いかナゲット			
	えだまめとブロッコリーのサラダ		油		ブロッコリー とうもろこし えだまめ	ハエッグ マヨネーズ ソース 酢 塩 こしょう	
	冷凍みかん				みかん		
15 (水)	ミルクパン		ミルクパン				602 2.3
	牛乳			牛乳			
	オムレツのデミグラスソース		三温糖 油	◆オムレツ	たまねぎ マッシュルーム	デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン	
	グリーンサラダ		油 三温糖		ブロッコリー キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	
	パスタスープ		マカロニ じゃがいも 油	とり肉	たまねぎ だいこん にんじん こまつな しめじ にんにく	コンソメ 塩 こしょう	
16 (木)	ごはん		ごはん				643 1.7
	牛乳			牛乳			
	鶏肉と厚揚げの塩炒め煮		油 三温糖 かたくり粉 ごま油	絹揚げ とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ にら ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが にんにく	豆板醤 中華だし 酒 塩 こしょう	
	ナムル		ごま油		キャベツ もやし きゅうり	酢 しょうゆ こしょう	
17 (金)	野菜たっぷり タコライス	ごはん	ごはん				633 1.6
		野菜たっぷり タコライスの具	油 三温糖	ぶた肉 牛肉 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			牛乳			
	キャベツのサラダ		油		キャベツ こまつな にんじん	酢 塩 こしょう	
	シークワサーゼリー		◆シークワサーゼリー				

※ 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。

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

栄養素 当月平均	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	635	26.0 (16.4%)	21.0 (29.7%)	345	91	3.2	3.1	237	0.71	0.60	40	2.0	5.9
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