

9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 (火)	キャラメルビーンズコッペ		コッペパン バター ◆キャラメルパウダー	白いんげん豆 牛乳			620 2.3
	牛乳			牛乳			
	ウインナーとパスタのバジルソテー		スパゲッティ 油	ウインナー	キャベツ エリンギ バジルペースト	塩 こしょう	
	チキンスープ		じゃがいも	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな にんにく	コンソメ ローリエ 塩 こしょう	
2 (水)	コッペパン		コッペパン				627 2.2
	牛乳			牛乳			
	グラタン		マカロニ オリーブ油	ぶた肉 チーズ	たまねぎ トマト	ドライパセリ ケチャップ 塩 こしょう	
	ブロッコリーのソテー		オリーブ油		ブロッコリー キャベツ	塩 こしょう	
	コーン豆乳チャウダー		じゃがいも 油 米粉パウダー 豆乳バター	とり肉 白いんげん豆 豆乳	たまねぎ にんじん とうもろこし	コンソメ 塩	
3 (木)	ごはん		ごはん				607 1.9
	韓国風味付けのり			◆味付けのり			
	牛乳			牛乳			
	炒めビビンバ		三温糖 ごま油	ぶた肉	切干しだいこん にんにく もやし こまつな にんじん	しょうゆ コチュジャン	
	チンゲンサイのスープ			豆腐	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	
4 (金)	ごはん		ごはん				612 2.0
	牛乳			牛乳			
	いわしの生姜煮			◆いわしの生姜煮			
	切干しだいこん炒め		つきこんにゃく 油 三温糖	油揚げ	切干しだいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ 酒	
	実だくさん汁		油	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しめじ なす こまつな	だし用かつお節	
7 (月)	ごはん		ごはん				633 2.1
	牛乳			牛乳			
	高野豆腐の甘辛揚げ		かたくり粉 油 三温糖 ごま	高野豆腐	ごぼう しょうが	しょうゆ みりん	
	昆布あえ			塩昆布	キャベツ こまつな きゅうり にんじん		
	えび団子のスープ		はるさめ	◆えび団子 かまぼこ	だいこん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	塩 中華だし 酒	
8 (火)	ミルクパン		ミルクパン				624 2.0
	牛乳			牛乳			
	鶏肉と夏野菜のトマト煮		じゃがいも 油	とり肉	トマト ズッキーニ にんじん たまねぎ 黄ピーマン にんにく	コンソメ ◆塩こうじ 塩 こしょう ローリエ	
	ツナ豆 マヨサラダ		我が家の おすすめ料理	まぐろ水煮 大豆	キャベツ こまつな にんじん	ノンエッグ マヨネーズ ソース しょうゆ からし こしょう	
	ぶどうゼリー			◆ぶどうゼリー			
9 (水)	ジャンバラヤ		クリスタルライス 油	とり肉 ウインナー	たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト	白ワイン コンソメ 塩 ケチャップ ケイジャンパウダー	625 2.4
	牛乳			牛乳			
	白花豆コロッケ		◆白花豆コロッケ 油				
	コールスロー		油		キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	
10 (木)	ごはん		ごはん				643 1.7
	牛乳			牛乳			
	納豆			☆納豆			
	みそ肉じゃが		じゃがいも しらたき 油 三温糖	ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
	わさびあえ				もやし こまつな キャベツ	わさび しょうゆ	
11 (金)	ごはん		ごはん				667 1.6
	牛乳			牛乳			
	家常豆腐		油 三温糖 かたくり粉	角絹揚げ ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しょうが ほししいたけ	しょうゆ 酒 豆板醤	
	中華くらげのサラダ		はるさめ 油 ごま油 三温糖 ごま	◆中華くらげ	もやし にんじん こまつな	しょうゆ ラー油 酢 塩	
14 (月)		ごはん	ごはん				644 1.9
	ポーク カレーライス	ポークカレー	じゃがいも 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	カレールウ トマトピューレ 中濃ソース カレー粉 ガラムマサラ	
	牛乳			牛乳			
	海藻サラダ		こんにゃく 三温糖 ごま油	*海藻ミックス	キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ 酢	

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)
15 (火)	焼きそばパン	ピタパン	◆ピタパン				627 2.5
		焼きそば	◆中華めん 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	ウスターソース 中濃ソース こしょう	
	牛乳			牛乳			
	かに玉			◆かに玉			
	だいこんサラダ		油	ささみ水煮	だいこん こまつな にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
16 (水)	ロールパン		ロールパン				643 2.4
	牛乳			牛乳			
	根菜のブラウンシチュー		油 さつまいも	ぶた肉	にんにく たまねぎ れんこん ごぼう しめじ トマト	赤ワイン コンソメ 塩 ローリエ こしょう デミグラスソース ハヤシフレーク	
	ツナと寒天のサラダ		オリーブ油 三温糖	まぐろ水煮 こんにゃく寒天	キャベツ こまつな にんじん	酢 塩 こしょう	
17 (木)	ごはん	MITOごはん	ごはん				692 1.8
	牛乳			牛乳			
	みとちゃんごぼうメンチカツ		油	☆ごぼうメンチカツ			
	大豆の磯煮		こんにゃく 三温糖 油	ひじき 大豆 とり肉		しょうゆ 酒	
	さつまいも汁		さつまいも	豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな	だし用かつお節	
18 (金)	豚キムチ丼	ごはん	ごはん				660 2.3
		豚キムチ丼の具	ごま油 三温糖	ぶた肉 みそ	◆白菜キムチ たまねぎ にら にんにく	しょうゆ 酒 コチュジャン みりん	
	牛乳			牛乳			
	わかめスープ			ショルダーベーコン 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しめじ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
	ヨーグルト			◆ヨーグルト			
24 (木)	ごはん		ごはん				665 1.8
	牛乳			牛乳			
	あじフライ		油	◆あじフライ			
	にんじんのごまあえ		三温糖 ごま		キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ	
	もやしとベーコンのみそ汁			ショルダーベーコン 絹揚げ みそ	もやし チンゲンサイ ねぎ とうもろこし しめじ	だし用かつお節	
25 (金)	ホーリー飯	ごはん	ごはん				658 1.8
		大豆入り肉そぼろ	三温糖 油	ぶた肉 大豆	しょうが にんにく	しょうゆ 甜麺醬 豆板醬	
		ナムル	ごま油		もやし こまつな にんじん	しょうゆ	
	牛乳	プロスポーツ チーム応援献立 (水戸ホーリーホック)		牛乳			
	にんにく中華スープ		◆だまこ餅 油 かたくり粉		切干しだいこん はくさい にんじん ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	
28 (月)	ごはん		ごはん				617 1.7
	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			
	塩すき焼き煮		ふ しらたき 三温糖 油	ぶた肉 豆腐	はくさい だいこん ねぎ にんじん えのきたけ	塩 ◆塩こうじ みりん	
	酢じょうゆあえ		三温糖		もやし こまつな にんじん	しょうゆ 酢	
29 (火)	ごはん		ごはん				633 1.5
	牛乳			牛乳			
	焼きさば			さば	しょうが	しょうゆ	
	赤じそあえ				キャベツ もやし こまつな	塩 ◆赤じそふりかけ	
	なめこ汁			豆腐 みそ	なめこ だいこん にんじん ねぎ	だし用かつお節	
30 (水)	コッペパン		コッペパン				635 2.1
	牛乳			牛乳			
	チリビーンズ		じゃがいも 油	牛肉 ぶた肉 大豆 赤いんげん豆	にんじん たまねぎ セロリ パセリ にんにく	トマトピューレ ケチャップ コンソメ ウスターソース 塩 こしょう チリパウダー	
	グリーンサラダ		オリーブ油	まぐろ水煮	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく たまねぎ	酢 塩	

※ 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、わかめ、茎わかめ、昆布、とさかのり、ふのりです。

栄養素 当月平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム mg	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 μ g RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学校 中学年平均	638	25.8 (16.2%)	19.8 (27.9%)	668	355	86	2.7	3.2	238	0.74	0.58	34	2.0	6.2
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%	983	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上