

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立国田義務教育学校

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)		
						小学生(中学年)	中学生	
1 (水)	ごはん	ごはん				646 1.8	863 2.2	
	牛乳		牛乳					
	もうかみそカツ	油	◆もうかみそカツ					
	からしあえ			こまつな もやし きゅうり	からし しょうゆ			
	じゃがいもの沢煮椀	じゃがいも	ぶた肉	にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう	しょうゆ 塩 こしょう だし用かつお節			
2 (木)	チョコ抹茶ピーズコッペ	コッペパン パター さとう チョコチップ	白いんげん豆 牛乳		抹茶	674 2.1	829 2.6	
	牛乳		牛乳					
	鶏肉とかぶのスープ煮	じゃがいも	とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん かぶ こまつな	コンソメ 塩 こしょう			
	おかかマヨネーズサラダ	ノンエッグマヨネーズソース	かつお節	きゅうり ブロッコリー とうもろこし	こしょう			
7 (火)	わかめご飯	ごはん	◇わかめごはんの素			632 2.1	832 2.7	
	牛乳		牛乳					
	揚げ出し豆腐のそぼろあん	油 さとう でんぷん	◆揚げ出し豆腐 とり肉	もやし こまつな ねぎ	しょうゆ みりん			
	キャベツと卵のみそ汁	じゃがいも	たまご みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	だし用かつお節			
8 (水)	ごはん	ごはん				644 1.7	836 2.1	
	牛乳		牛乳					
	いなだの照り焼き	さとう でんぷん	いなだ		しょうゆ 酒 みりん			
	わさびあえ			もやし キャベツ こまつな	わさび しょうゆ			
	かぶのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	かぶ たまねぎ にんじん	だし用かつお節			
9 (木)	キャベツのスパゲッティ	スパゲッティ 油	ぶた肉 ゼラチン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しめじ にんにく	コンソメ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう	632 1.9	803 2.5	
	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)			
	ミルクドーナツ	◆ミルクドーナツ 油						
10 (金)	ごはん	ごはん				646 1.6	858 1.8	
	韓国風味付けのり		◆サラダのり					
	牛乳		牛乳					
	豆腐と野菜のナゲット		◆豆腐と野菜のナゲット					
	こまつ菜のナムル	ごま油		こまつな もやし にんじん	しょうゆ こしょう			
	鶏肉と玄米のスープ	玄米	とり肉	赤ピーマン ねぎ しょうが チンゲンサイ だいこん	酒 中華だし 塩 こしょう			
13 (月)	揚げパン	コッペパン 油				673 2.5	843 3.1	
	牛乳		牛乳					
	豆乳の汁ピーフン	クイッティオ	ぶた肉 豆乳	もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ とうもろこし	中華だし 塩 こしょう しょうゆ			
	大根サラダ	ごま ごま油 さとう		だいこん こまつな きゅうり にんじん	酢 しょうゆ			
	レアチーズデザート		◆レアチーズデザート					
14 (火)	MITO ごはんの日【納豆】・鉄たっぷり献立《鉄提供量：小学生3.6mg・中学生4.9mg》						640 1.7	847 2.1
	ごはん	ごはん						
	牛乳		牛乳					
	納豆		納豆 					
	お浸し			キャベツ もやし こまつな	しょうゆ			
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも しらたき 油 さとう でんぷん	牛肉	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ 酒			
15 (水)	ごはん	ごはん				682 2.1	878 2.5	
	牛乳		牛乳					
	焼きさば		サバ	しょうが 大根おろし	しょうゆ			
	大豆の磯煮	さとう 油	ひじき 大豆 焼きちくわ	にんじん さやえんどう	しょうゆ 酒			
	ベーコン入りみそ汁	じゃがいも	ベーコン みそ	もやし しめじ みずな ねぎ	だし用かつお節			
	台湾パイナップル			パイナップル				
16 (木)	MITO ごはん【みとちゃん米パン】						648 2.3	840 2.8
	みとちゃん米パン	米パン 						
	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					
	フレンチサラダ	油		キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう			
	トマトシチュー	じゃがいも 油 米粉	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース コンソメ 塩 こしょう ローリエ			
17 (金)	いーは給食の日						658 1.9	875 2.4
	チキンカレーライス	ごはん	ごはん					
	チキンカレー	じゃがいも 油	とり肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールウ			
	牛乳		牛乳					
	ピーズマスタードサラダ	油 さとう	大豆 かつお油漬け	キャベツ きゅうり こまつな	塩 マスタード 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)		
						小学生(中学年)	中学生	
いばらき美味しおDay・カルシウムたっぷり献立《カルシウム供給量：小学生435mg・中学生491mg》								
20 (月)	ロールパン	ロールパン				634 2.5	822 3.2	
	牛乳		牛乳					
	マカロニグラタン	マカロニ 油 米粉	とり肉 いんげん豆 牛乳 チーズ	たまねぎ エリンギ	塩 こしょう			
	コーンサラダ	油		とうもろこし ブロッコリー	酢 塩 こしょう			
ジュリエンスープ	油		ベーコン	キャベツ だいこん セロリー こまつな にんじん	コンソメ 塩 こしょう			
MITOごはん【みとちゃんだんご】								
21 (火)	親子丼	麦ごはん	ごはん 麦			677 1.5	877 1.8	
	牛乳	親子煮	じゃがいも しらたき さとう 油	とり肉 たまご	にんじん たまねぎ			しょうゆ 塩 酒 みりん
	梅あえ		さとう		こまつな キャベツ だいこん ◆うめびしお			しょうゆ
	みとちゃんだんご		◇みと団子(こしあん)					
22 (水)	ごはん	ごはん				652 1.5	853 1.8	
	牛乳		牛乳					
	肉豆腐	油 さとう でんぷん	とうふ ぶた肉	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	しょうゆ 塩 酒			
ごま酢あえ	ごま さとう ごま油	かつお油漬け	こまつな もやし キャベツ	しょうゆ 酢				
23 (木)	タンタン焼きそば	ピタパン	◆ピタパン			689 2.4	812 2.8	
	牛乳	タンタン焼きそば	中華めん 油 さとう	牛肉 みそ	たまねぎ ピーマン もやし にら しいたけ にんにく しょうが			豆板醤 オイスターソース しょうゆ
	ハンパンジー			ささみ水煮	キャベツ こまつな きゅうり			◆ドレッシング (棒々鶏)
	ヨーグルト			◆ヨーグルト				
24 (金)	山菜ごはん	ごはん 油 さとう	油揚げ とり肉	にんじん えだまめ 山菜ミックス(山ふき みず わらび)	しょうゆ 酒	659 1.3	837 1.8	
	牛乳		牛乳					
	アジフライ	油	◆アジフライ					
小松菜のねりごまあえ	さとう ごま		こまつな もやし キャベツ	しょうゆ				
27 (月)	はちみつパン	はちみつパン				631 2.0	802 2.5	
	牛乳		牛乳					
	チリコンカン	おからこんにゃく じゃがいも 油	大豆 ぶた肉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう 塩 チリパウダー			
	ツナサラダ	油	まぐろ水煮	こまつな キャベツ	酢 塩 こしょう			
豆乳プリン		◆豆乳プリン						
食物せんいたっぷり献立《食物せんい供給量：小学生7.2g・中学生9.3g》								
28 (火)	ごはん	ごはん				677 1.9	876 2.4	
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のレモンソース	でんぷん 油 さとう	とり肉	レモン	しょうゆ			
	たくあんあえ			◇たくあん こまつな もやし きゅうり	塩			
あおさ汁		とうふ あおさのり かまぼこ	にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ	しょうゆ 塩 酒 だし用かつお節				
29 (水)	ごはん	ごはん				664 2.0	869 2.4	
	牛乳		牛乳					
	回鍋肉	さとう でんぷん	ぶた肉 きぬ揚げ みそ	キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン きくらげ にんにく	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤 甜麺醤			
春雨スープ	春雨	かまぼこ	にんじん チンゲンサイ えのきたけ もやし ねぎ しょうが	中華だし 塩 こしょう				
30 (木)	黒パン	黒パン				645 2.2	844 2.9	
	牛乳		牛乳					
	花豆コロッケ	◆白花豆コロッケ 油						
	小松菜サラダ	油	まぐろ水煮	こまつな きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう			
豆乳チャウダー	じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 こしょう				
31 (金)	ごはん	ごはん				642 1.7	825 2.1	
	牛乳		牛乳					
	じゃこおかかぶりかけ	ごま さとう	ちりめんじゃこ かつお節		しょうゆ みりん			
	豚肉と厚揚げの煮物	こんにゃく 油 さとう	ぶた肉 きぬ揚げ	だいこん えだまめ ごぼう にんじん しょうが	しょうゆ みりん			
キャベツの昆布あえ	ごま油	◇塩昆布	キャベツ こまつな きゅうり	塩 こしょう				

◇は、通年使用加工品です。◆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、水戸市産のコシヒカリを使用しています。

当月平均	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 μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学校中学年平均		654	26.8 (16%)	20.1 (28%)	365	100	3.0	3.1	259	0.67	0.60	39	1.9	4.9
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未満	4.5以上
中学校平均		840	33.3 (16%)	23.7 (25%)	400	125	3.9	4.0	310	0.91	0.69	50	2.4	6.4
生徒(12~14歳)一人一回当たりの基準		830	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 25~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上