

6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 (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)	
						前期課程 (中学年)	後期課程
1 (月)	コッペパン	コッペパン				640 2.5	802 3.2
	MITOごはん	MITOごはん					
	みとちゃんいちごジャム	☆いちごジャム					
	牛乳		牛乳				
2 (火)	大豆とかぼちゃの豆乳シチュー	じゃがいも 油 米粉	ぶた肉 白いんげん豆 大豆 豆乳 豆乳クリーム	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ こまつな	コンソメ 塩 こしょう	626 2.3	800 2.6
	パンネとブロッコリーのソテー	マカロニ 油	ショルダーベーコン	ブロッコリー エリンギ にんにく	しょうゆ こしょう スープストック 塩		
	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳				
3 (水)	ハヤシライス	じゃがいも 油	牛肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	赤ワイン デミグラスソース ハヤシフレック 塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース	687 1.9	899 2.3
	ハヤシライスの具						
	牛乳		牛乳				
	クルトンサラダ	◆クルトン 油		キャベツ こまつな 黄ピーマン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう		
4 (木)	コッペパン	コッペパン				626 2.6	791 3.4
	牛乳		牛乳				
	赤魚フライ	油	◆赤魚フライ				
	夏の暑い日にも負けないラトウユ	油		なす トマト たまねぎ セロリ 黄ピーマン ズッキーニ にんにく	コンソメ こしょう ◆ハーブミックス 塩		
5 (金)	白いんげん豆のスープ	じゃがいも 油	とり肉 白いんげん豆	こまつな にんじん	塩 こしょう スープストック	655 1.8	845 2.2
	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳				
	棒ぎょうざ	油	◆餃子ロール				
8 (月)	チンジャオロースー	三温糖 油 かたくり粉	ぶた肉	にんにく ピーマン 赤ピーマン きくらげ たけのこ	酒 しょうゆ オイスターソース	623 2.3	813 3.0
	高野豆腐と野菜のスープ		高野豆腐 なた	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし		
	はちみつパン	はちみつパン					
	牛乳		牛乳				
9 (火)	いかリングフライ	油	◆いかリングフライ			680 1.3	889 1.5
	マスタードサラダ	油	かつお油漬	キャベツ ブロッコリー きゅうり	塩 マスタード 酢		
	野菜たっぷりコンソメスープ	じゃがいも 油	とり肉	だいこん にんじん こまつな セロリ にんにく	塩 こしょう コンソメ		
	豚キムチ丼	ごはん					
10 (水)	豚キムチ炒め	油 三温糖	ぶた肉 絹揚げ みそ	キムチ キャベツ たまねぎ なら きくらげ にんにく	しょうゆ 酒 コチュジャン	640 1.5	846 1.9
	ナムル	ごま油 三温糖		もやし にんじん こまつな	しょうゆ 酢		
	冷凍みかん			みかん			
	ごはん	ごはん					
11 (木)	ツナわかめふりかけ	ごま	わかめごはんの素 かつお油漬			635 2.6	814 3.4
	牛乳		牛乳				
	おひたし			こまつな キャベツ もやし	しょうゆ		
	大根とぶた肉の炒め煮	こんにゃく 三温糖 油	ぶた肉 絹揚げ みそ	だいこん にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ みりん		
12 (金)	ロールパン	ロールパン				637 1.5	842 1.9
	牛乳		牛乳				
	ハンバーグバーベキューソース		◆ハンバーグ	トマト	ケチャップ こしょう 中濃ソース ウスターソ ース		
	キャベツのソテー	油		こまつな キャベツ どうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
15 (月)	レンズ豆とウインナーのスープ	じゃがいも	ウインナー レンズ豆	にんじん たまねぎ だいこん セロリ	スープストック 塩 こしょう	636 2.1	815 2.8
	ごはん	ごはん					
	味付けのり		◆味付けのり				
	牛乳		牛乳				
15 (月)	とり肉とじゃがいものうま煮	じゃがいも しらすき ごま油 三温糖	とり肉	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ しょうが	しょうゆ 酒 みりん	636 2.1	815 2.8
	小松菜サラダ	油 三温糖	かつお油漬	こまつな キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢		
	ミルクパン	ミルクパン					
15 (月)	牛乳		牛乳			636 2.1	815 2.8
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	ぶた肉 ショルダーベーコン 大豆	にんにく にんじん たまねぎ トマト	ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース 赤ワイン コンソメ		
15 (月)	コールスロー	油		キャベツ レッドキャベツ こまつな どうもろこし	酢 塩 こしょう		

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)	
						前期課程 (中学年)	後期課程
16 (火)	ごはん	ごはん				615 1.8	813 2.3
	牛乳		牛乳				
	ぶた肉の生姜焼き	三温糖 かたくり粉 油	ぶた肉	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん		
	にらともやしの酢醤油あえ			にら もやし	しょうゆ 酢 こしょう		
17 (水)	切干大根のみそ汁	じゃがいも	絹揚げ みそ	切干しだいこん にんじん こまつな ねぎ	だし用かつお節	671 1.5	886 1.9
	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳				
	はがっおの照り焼き		◆ハガツオ照り焼き				
18 (木)	梅ドレッシングあえ	ごま 油 三温糖	ひじき	こまつな キャベツ きゅうり 切干しだいこん	酢 塩 ◆うめびしお	630 2.0	834 2.6
	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも しらたき 油 三温糖 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒		
	カレーピラフ	ごはん 油	ぶた肉 ウインナー	にんじん とうもろこし エリンギ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン	塩 こしょう コンソメ しょうゆ カレー粉 カレールウ		
	レモン風味の子キンナゲット	油	◆子キンナゲット	レモン			
19 (金)	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー キャベツ	ドレッシング(コーン)	663 1.8	880 2.2
	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳				
	高野豆腐入りマーボー	油 三温糖 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 高野豆腐 大豆 みそ	たまねぎ たけのこ にんじん にら きくらげ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 甜麺醤		
22 (月)	中華サラダ	はるさめ ごま ごま油 三温糖	かつお油漬	もやし キャベツ こまつな 赤ピーマン	酢 しょうゆ	618 2.4	830 3.4
	黒パン	黒パン					
	牛乳		牛乳				
	ししゃもフリッター		◆子持ちししゃもフリッター				
23 (火)	キャベツとささみのサラダ	油 三温糖	ささみ水煮	キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう	646 1.8	849 2.3
	かぶの豆乳みそポタージュ	じゃがいも 油 米粉	ぶた肉 豆乳 白いんげん豆 みそ	かぶ たまねぎ こまつな にんじん	塩 こしょう コンソメ		
	ごはん	ごはん					
	納豆	納豆	☆納豆				
24 (水)	じゃがいもの磯煮	じゃがいも こんにゃく 油 三温糖	ぶた肉 焼きちくわ 高野豆腐 ひじき	にんじん えだまめ	しょうゆ 酒 みりん	649 1.8	853 2.3
	しょうがあえ			キャベツ もやし こまつな しょうが	しょうゆ		
	ごはん	ごはん					
	牛乳		牛乳				
25 (木)	あじフライ	油	◆あじフライ		中濃ソース	615 1.6	776 2.0
	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 きくらげ	しょうゆ みりん		
	柔甘ねぎのすまし	◆花ふ	豆腐 かまぼこ(白)	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		
	スパゲッティジェノベーゼ	スパゲッティ 油	ぶた肉 ゼラチン	たまねぎ エリンギ にんじん こまつな にんにく とうもろこし	バジルペースト 塩 こしょう		
26 (金)	牛乳		牛乳			650 2.1	846 2.7
	スペインオムレツ		◆ポテトオムレツ				
	ブロッコリーと豆のサラダ		大豆 いんげん豆	ブロッコリー	ドレッシング(イタリア)		
	日向夏ゼリー	◆日向夏ゼリー					
29 (月)	揚げどりの香味ソース	油 三温糖	◆とり肉のでん粉付き	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢	640 2.4	805 3.1
	茎わかめのサラダ	ごま	まぐろ水煮 くわかめ	キャベツ こまつな	ノエッグ マネーズ ソース しょうゆ 酢 こしょう		
	ピリ辛みそスープ	はるさめ	豆腐 みそ	もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ	中華だし しょうゆ 豆板醤 こしょう		
	はちみつパン	はちみつパン					
30 (火)	牛乳		牛乳			668 1.7	884 2.2
	かぼちゃコロケ	◆かぼちゃコロケ 油					
	アップルドレッシングサラダ	油 三温糖		ブロッコリー キャベツ かぶ とうもろこし ◆アップルソース	りんご酢 塩 こしょう		
	とり肉と玄米のスープ	玄米	とり肉 ショルダーベーコン	たまねぎ しめじ こまつな にんじん しょうが	スープストック 塩 こしょう		
30 (火)	ピーンズカレー	ごはん				668 1.7	884 2.2
	ライス	ピーンズカレー	じゃがいも 油	大豆 とり肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ		
	牛乳			牛乳			
グリーンサラダ	油			ブロッコリー キャベツ きゅうり こまつな	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。

栄養素	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
								A	B1	B2	C		
当月平均	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
前期課程 中学年平均	643	26.6 (17%)	19.6 (27%)	383	90	3.4	3.1	254	0.73	0.59	41	2.0	7.1
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
当月平均	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
後期課程 平均	836	33.5 (16%)	23.4 (25%)	429	115	4.4	4.0	305	0.97	0.68	53	2.5	9.4
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