

7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)	
							小学生 (中学年)	中学生 (中学年)
1 (水)	ガパオライス	ごはん	ごはん				655 2.0	854 2.7
		ガパオライスの具	じゃがいも 油 三温糖	とり肉 だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ	塩 しょうゆ オイスターソース バジルペースト 唐辛子 酒		
	牛乳		牛乳					
	豆腐と春雨のスープ	はるさめ	ショルダーベーコン 豆腐	キャベツ こまつな きくらげ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
	冷凍みかん			みかん				
2 (木)	黒パン	黒パン					648 2.2	815 2.8
	牛乳		牛乳					
	たちうおフライ	油	◆太刀魚フライ					
	オニオンドレッシングサラダ	油 三温糖		キャベツ こまつな きゅうり にんにく ソテーオニオン	塩 しょうゆ 酢 こしょう			
	マカロニ入り野菜スープ	マカロニ じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ			
3 (金)	ごはん	ごはん					672 1.6	866 2.0
	牛乳		牛乳					
	厚揚げと野菜のみそ炒め	油 三温糖 かたくり粉	ぶた肉 みそ 絹揚げ	チンゲンサイ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ たけのこ きくらげ にんにく	しょうゆ みりん 酒 甜麺醬 豆板醬			
	中華サラダ	はるさめ ごま ごま油 三温糖		もやし こまつな きゅうり	酢 しょうゆ			
6 (月)	ガーリックコッペ	コッペパン バター				◆ガーリックパウダー ドライパセリ	603 2.3	766 3.0
	牛乳		牛乳					
	とり肉と野菜のスープ煮	じゃがいも 油	とり肉 大豆 いんげん豆	にんじん こまつな たまねぎ セロリ	塩 こしょう コンソメ			
	ズッキーニのソテー	油	ショルダーベーコン	ズッキーニ キャベツ とうもろこし にんにく	塩 こしょう スープストック			
7 (火)	ごはん	ごはん					634 1.8	853 2.3
	牛乳		牛乳					
	星型メンチカツ	油	◆メンチカツ					
	野菜炒め	油	ショルダーベーコン	キャベツ もやし こまつな	塩 こしょう			
	セタ汁		◆かまぼこ 豆腐	にんじん みずな だいこん えのきたけ ねぎ	塩 しょうゆ だし用かつお節			
セタパインゼリー	◆パインゼリー							
8 (水)	ごはん	ごはん					653 1.6	851 2.0
	牛乳		牛乳					
	焼きさば		さば	しょうが	しょうゆ			
	ごま酢あえ	三温糖 ごま		こまつな きゅうり もやし	しょうゆ 酢			
	トマ豚汁	じゃがいも こんにゃく 油	ぶた肉 みそ	にんにく トマト にんじん だいこん ねぎ しめじ	だし用かつお節			
9 (木)	チキンハニー マスタードサンド	コッペパン丸形 チキンハニー マスタードがけ	コッペパン	◆とり肉でん粉付		マスタード 塩 白ワイン	623 2.3	800 3.0
	牛乳		牛乳					
	レモンドレッシングサラダ	油		こまつな キャベツ きゅうり レモン	塩 こしょう			
	豆乳コーンポタージュ	じゃがいも 油 米粉	ショルダーベーコン いんげん豆 豆乳	にんじん たまねぎ とうもろこし	ドライパセリ 塩 こしょう コンソメ			
10 (金)	ごはん	MITOごはん	ごはん				651 1.7	850 2.1
	牛乳		牛乳					
	納豆	納豆の日	☆納豆					
	ピリ辛肉じゃが	じゃがいも こんにゃく 油 三温糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 豆板醬			
	昆布あえ	ごま油	塩昆布	キャベツ こまつな きゅうり	こしょう 塩			

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 (中学年)
13 (月)	はちみつパン	MITOごはん	はちみつパン				612 2.2	793 2.8
	牛乳			牛乳				
	トマトオムレツ			◆トマトオムレツ				
	こふきいも		じゃがいも			塩 こしょう ドライパセリ		
	穂々の空のカレースープ		油 ☆米粉めん(穂々の空)	とり肉	にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	カレー粉 塩 こしょう コンソメ		
14 (火)	ごはん		ごはん				633 1.4	836 1.7
	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				
	ひじきの炒め煮		じゃがいも 油 三温糖	ひじき 大豆 油揚げ	キャベツ	しょうゆ みりん		
	かみなり汁		ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん なす たまねぎ しいたけ	だし用かつお節		
15 (水)	ごはん	MITOごはん	ごはん				653 1.6	859 2.0
	牛乳			牛乳				
	みとちゃんぎょうざ		油	☆ぎょうざ				
	小松菜ともやしのあえもの		ごま		こまつな もやし	しょうゆ こしょう		
	とり肉と野菜の甘酢煮		ごま油 三温糖 かたくり粉	とり肉 絹揚げ	たまねぎ にんじん 黄ピーマン たけのこ キャベツ しめじ	中華だし しょうゆ 酢 黒酢 こしょう 酒		
16 (木)	なすとトマトのミートスパゲッティ		スパゲッティ 油	ぶた肉 大豆 ゼラチン	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく なす トマト	ケチャップ 赤ワイン 白ワイン 塩 こしょう	650 1.7	831 2.2
	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)		
	かぼちゃ蒸しパン		米粉パウダー	豆乳	かぼちゃ			
17 (金)	夏野菜カレーライス	ごはん	ごはん				651 1.8	858 2.3
	夏野菜カレー		油	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト にんにく しょうが えだまめ	カレールウ		
	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 こまつな	しょうゆ 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。

「\*海藻ミックス」の内訳は、わかめ・くわかめ・こんぶ・とさかのり・ふのり 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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg					g	g
小学校 中学年 平均	640	25.9 (16%)	19.6 (28%)	366	89	3.0	3.0	244	0.73	0.60	42	2.0	7.6
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

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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg					g	g
中学校 平均	833	32.9 (16%)	22.6 (24%)	375	115	3.5	3.8	298	0.96	0.69	56	2.4	9.1
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

