

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 (火)	タコライス	ごはん	ごはん				643 1.7	836 2.2
		タコライスの具	油 三温糖	ぶた肉 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 こしょう チリパウダー		
	牛乳			牛乳				
	たまごともずくのスープ			もずく たまご	にんじん ねぎ こまつな しめじ	塩 こしょう しょうゆ 中華だし		
	冷凍りんご				◆冷凍りんご			
2 (水)	ごはん		ごはん				667 1.8	875 2.2
	牛乳			牛乳				
	さばの香り焼き		ごま	さば のり		塩		
	切干大根の炒め煮		こんにゃく 油 三温糖	ぶた肉	切干しだいこん にんじん しいたけ	しょうゆ 酒		
	なすのみそ汁		油	みそ 絹揚げ	なす キャベツ こまつな	だし用かつお節		
3 (木)	丸パン		丸パン				618 2.3	776 3.0
	牛乳			牛乳				
	ハンバーグハニーマスタードソース		はちみつ	◆ハンバーグ		粒マスタード 白ワイン		
	ブロッコリーのソテー		油		ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく	塩 こしょう コンソメ		
	チキンヌードルスープ		スパゲッティ	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ	塩 こしょう スープストック		
4 (金)	ごはん		ごはん				655 1.9	859 2.4
	牛乳			牛乳				
	とり肉のねぎ塩ソースかけ		ごま油 油	◆とり肉でん粉付	ねぎ しょうが	塩 酢 みりん		
	チャプチェ		はるさめ 油 三温糖 ごま	焼きちくわ	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン きくらげ にんにく	オイスターソース しょうゆ こしょう		
	冬瓜のスープ			ぶた肉	とうがん にんじん とうもろこし こまつな しょうが	しょうゆ 塩 こしょう がらスープ		
7 (月)	レモンシュガーコッペ		コッペパン バター グラニュー糖		レモン		644 2.2	815 2.8
	牛乳			牛乳				
	チキンポトフ		じゃがいも	とり肉	キャベツ にんじん こまつな だいこん マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう		
	ペンネのトマトソテー		ペンネ 油	ショルダーベーコン	にんにく たまねぎ パセリ トマト	ケチャップ こしょう スープストック		
8 (火)	ごはん		ごはん				656 1.6	872 2.1
	牛乳			牛乳				
	納豆	MITOごはん		☆納豆				
	肉じゃが		じゃがいも 油 三温糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく	しょうゆ みりん 酒		
	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		
9 (水)	ごはん		ごはん				674 1.8	866 2.1
	牛乳			牛乳				
	ししゃものフリッター			◆子持ちししゃもフリッター				
	豆腐のカレー煮		油 三温糖	豆腐 ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ	しょうゆ カレールウ カレー粉 ケチャップ		
	こまつなのおひたし				こまつな もやし キャベツ	しょうゆ		
10 (木)	和風きのこスパゲッティ		スパゲッティ 油	ぶた肉 ゼラチン	エリンギ しめじ まいたけ にんじん たまねぎ こまつな にんにく	白ワイン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	610 2.2	766 2.7
	牛乳			牛乳				
	オムレツ			◆オムレツ				
	コールスロー		油		キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		
	ヨーグルト			◆ヨーグルト				
11 (金)	ホーリー飯	ごはん	ごはん				660 1.8	876 2.3
		大豆ミート入りそばろ	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 ごま		もやし こまつな にんじん	しょうゆ		
	牛乳	プロス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	ハム	切干しだいこん はくさい ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
14 (月)	黒パン		黒パン				637 2.2	806 2.8
	牛乳			牛乳				
	ホキのマリネソースがけ		油 三温糖	◆ホキでん粉付	キャベツ たまねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン レモン	塩 こしょう		
	白いんげん豆の豆乳ポタージュ		じゃがいも 油 米粉	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 ほうれんそう	コンソメ 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
15 (火)	ごはん		ごはん				655 1.8	854 2.3
	牛乳			牛乳				
	ぶた肉の甘辛焼き		はちみつ 三温糖 かたくり粉	ぶた肉	たまねぎ にんにく	しょうゆ 塩 こしょう 酒		
	酢じょうゆあえ				きゅうり キャベツ だいこん	しょうゆ 酢		
	生揚げとじゃがいものみそ汁		じゃがいも	みそ 絹揚げ	ねぎ にんじん こまつな	だし用かつお節		
16 (水)	ごはん		ごはん				645 1.7	855 2.1
	じゃこわかめふりかけ		ごま油 ごま	わかめごはんの素 ちりめんじゃこ		酒		
	牛乳			牛乳				
	とり肉とさつまいものうま煮		さつまいも こんにゃく 油 三温糖	とり肉	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ	しょうゆ 塩 みりん 酒		
	からしあえ				こまつな もやし キャベツ	からし しょうゆ		
17 (木)	中華おこわ		もち米入りごはん ごま油 三温糖	ぶた肉	たけのこ ごぼう きくらげ しいたけ にんじん しょうが えだまめ	オイスターソース しょうゆ 酒	630 2.3	836 2.9
	牛乳			牛乳				
	春巻き		油	◆春巻き				
	くらげ入りサラダ		ごま 三温糖	◆中華くらげ	キャベツ こまつな きゅうり	酢 しょうゆ		
18 (金)	ポークカレー ライス	ごはん	ごはん				659 1.8	871 2.4
		ポークカレー	じゃがいも 油	ぶた肉	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				
	海そうサラダ		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		
24 (木)	ミルクパン		ミルクパン				664 2.1	839 2.8
	牛乳			牛乳				
	とり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 ◆塩麹 塩 こしょう ロリエ		
	ビーンズマスタードサラダ			大豆 かつお油漬	キャベツ きゅうり こまつな	塩 粒マスタード 酢 ノンエッグマヨネーズソース		
	ぶどうゼリー		◆ぶどうゼリー					
25 (金)	ごはん		ごはん				658 1.9	841 2.2
	牛乳			牛乳				
	さんまのみそ煮			◆さんまみそ煮				
	きんぴら		ごま こんにゃく 油 三温糖		ごぼう にんじん 黄ピーマン	しょうゆ みりん 唐辛子		
	月見汁		油 さといも	ぶた肉 油揚げ	はくさい ねぎ こまつな	しょうゆ 塩 だし用かつお節		
28 (月)	はちみつパン		はちみつパン				637 2.2	813 2.9
	牛乳			牛乳				
	ぶた肉とマカロニの豆乳クリーム煮		じゃがいも マカロニ 油 米粉	ぶた肉 豆乳 みそ	しめじ エリンギ にんじん たまねぎ こまつな	塩 こしょう コンソメ		
	ブロッコリーのサラダ		油		ブロッコリー キャベツ とうもろこし 赤ピーマン	ノンエッグマヨネーズソース 酢 塩 こしょう		
29 (火)	ごはん		ごはん				677 1.8	886 2.3
	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	にんじん	しょうゆ 酒		
	さつまいも汁		さつまいも	豆腐 みそ	だいこん しめじ こまつな ねぎ	だし用かつお節		
30 (水)	ごはん		ごはん				665 2.0	861 2.4
	牛乳			牛乳				
	焼きえびしゅうまい		油	◆えびしゅうまい				
	大根と水菜の甘酢あえ		三温糖		だいこん みずな にんじん	塩 酢		
	トマトマーボー		油 三温糖 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にら トマト	しょうゆ こしょう 豆板醤		

◆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、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 μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
前期課程中学年平均	650	26.7 (16%)	19.3 (27%)	373	89	3.2	3.1	258	0.74	0.61	40	2.0	6.1
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未満	4.5以上
後期課程平均	842	32.8 (16%)	22.5 (24%)	413	111	4.2	4	315	0.99	0.70	500	2.5	8.1
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