

10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 (木)	みとちゃん米パン	MITOごはん	☆米パン				621 2.1	780 2.7
	牛乳			牛乳				
	ポトフ		おおむぎ じゃがいも	ウインナー とり肉	にんじん たまねぎ だいこん はくさい セロリ パセリ	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
	れんこんのサラダ		油	まぐろ水煮	れんこん こまつな キャベツ	酢 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズソース		
	りんごゼリー		◆りんごゼリー					
2 (金)	ごはん	親善都市交流献立【彦根市】	ごはん				628 1.6	844 2.1
	牛乳			牛乳				
	わかさぎフリッター			◆わかさぎフリッター				
	大根サラダ		油		だいこん こまつな きゅうり	酢 しょうゆ こしょう 塩		
	かしわのじゅんじゅん		しらたき 麩 油 三温糖	とり肉 焼き豆腐	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ しいたけ	みりん しょうゆ 酒		
5 (月)	ミルクパン		ミルクパン				638 2.3	819 3.0
	牛乳			牛乳				
	とり肉と大豆のトマト煮		じゃがいも 油	とり肉 大豆	にんにく にんじん たまねぎ しめじ パセリ トマト	ケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン コンソメ		
	小松菜サラダ		油	かつお油漬	こまつな きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう		
6 (火)	わかめご飯		ごはん	わかめごはんの素			661 2.3	856 3.1
	牛乳			牛乳				
	厚焼きたまご			◆厚焼きたまご				
	ごまクリーミィサラダ		三温糖 ごま	ささ身水煮	キャベツ どうもろこし きゅうり ごぼう	ノンエッグマヨネーズソース しょうゆ		
	さつまいも汁		さつまいも 油	ぶた肉 みそ	こまつな だいこん にんじん ねぎ	だし用かつお節		
7 (水)	ごはん		ごはん				652 1.5	866 1.9
	牛乳			牛乳				
	ジャージャン豆腐		油 三温糖 かたくり粉	ぶた肉 絹揚げ	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ しいたけ にんにく チンゲンサイ しょうが	豆板醤 中華だし 酒 しょうゆ		
	中華サラダ		はるさめ ごま油 三温糖	かまぼこ(黄)	もやし キャベツ こまつな	酢 しょうゆ		
8 (木)	黒パン		黒パン				620 2.2	780 2.8
	牛乳			牛乳				
	ポテトコロッケ		◆ポテトやさいコロッケ 油					
	オニオンドレッシングサラダ		油	まぐろ水煮	キャベツ こまつな しょうが ブロッコリー ソテーオニオン	酢 塩 こしょう		
	マカロニと野菜のスープ		マカロニ 油	とり肉	にんにく にんじん たまねぎ どうもろこし エリンギ	塩 こしょう コンソメ		
9 (金)	ハヤシライス	ごはん	ごはん				647 2.0	854 2.5
		ハヤシシチュー	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 中濃ソース デミグラスソース 塩 ハヤシフレーク こしょう		
	牛乳			牛乳				
	ツナサラダ		油	まぐろ水煮	キャベツ こまつな 黄ピーマン	酢 塩 こしょう		
	みかん				みかん			
13 (火)	ごはん		ごはん				649 1.8	821 2.1
	牛乳			牛乳				
	和風ハンバーグ		油 三温糖 かたくり粉	◆ハンバーグ	たまねぎ	しょうゆ みりん		
	わさびあえ	我が家のおすすめ料理			はくさい キャベツ こまつな にんじん	粉わさび しょうゆ		
	うまみたっぷり!きのこのトマトツナみそ汁		じゃがいも 油	まぐろ水煮 豆腐 みそ	にんじん もやし えのきたけ しめじ トマト ねぎ	だし用かつお節		
14 (水)	秋の香ごはん		ごはん さつまいも 油 三温糖	とり肉 油揚げ	にんじん ごぼう しめじ しいたけ えだまめ	しょうゆ みりん 塩 酒	643 1.7	814 2.2
	牛乳			牛乳				
	さんまの竜田揚げ		油	◆さんま竜田揚げ				
	ごま酢あえ		三温糖 ごま		こまつな はくさい もやし	しょうゆ 酢		
15 (木)	コッペパン		コッペパン				635 2.3	800 3.0
	ブルーベリージャム		◆ブルーベリージャム					
	牛乳			牛乳				
	パンプキン豆乳米粉シチュー		じゃがいも 油 米粉	ぶた肉 豆乳 豆乳クリーム みそ	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		
	ペ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		

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 (金)	ごはん	MITOごはん	ごはん				636 1.9	847 2.4
	牛乳			牛乳				
	納豆			☆納豆				
	昆布煮		じゃがいも こんにやく 油 三温糖	こんぶ ぶた肉 油揚げ さつま揚げ	ごぼう だいこん にんじん	しょうゆ みりん 酒		
	酢じょうゆあえ				こまつな キャベツ もやし	しょうゆ 酢		
19 (月)	ツナマヨパン		コッペパン	まぐろ水煮 白いんげん豆		パセリ マヨネーズ ソース こしょう	630 2.4	796 3.1
	牛乳			牛乳				
	バジル風味の豆乳ポタージュ		じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳	たまねぎ こまつな にんじん	バジルペースト コンソメ 白ワイン 塩 こしょう		
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング(イタリアン)		
20 (火)	ごはん		ごはん				625 1.6	829 2.0
	牛乳			牛乳				
	ほっけのみりん焼き			◆ほっけみりん干し				
	切干大根と小松菜の炒め煮		三温糖 油	ぶた肉 さつま揚げ	こまつな 切干しだいこん しいたけ	しょうゆ		
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも	高野豆腐 みそ	たまねぎ かぶ にんじん	だし用かつお節		
21 (水)	ぶた肉ときのこの カレーライス	ごはん	ごはん				652 1.9	864 2.5
		ぶた肉ときのこのカレー	じゃがいも 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ しょうが にんにく	カレールウ		
	牛乳			牛乳				
	寒天入りサラダ		こんにやく寒天 油	かまぼこ(白)	キャベツ こまつな きゅうり	酢 塩 こしょう		
22 (木)	黒パン		黒パン				637 2.3	800 2.9
	牛乳			牛乳				
	赤魚フライ		油	◆赤魚フライ				
	パプリカサラダ		油		キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン こまつな	酢 塩 こしょう		
	たまごと高野豆腐のスープ			たまご とり肉 高野豆腐	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	塩 こしょう スープストック		
23 (金)	ごはん	MITOごはん	ごはん				680 2.0	878 2.4
	オセロふりかけ	月見献立	ごま 三温糖	かつお節 ◆ちりめんじゃこ 大豆 黒豆		しょうゆ みりん		
	牛乳			牛乳				
	大根と里芋のそぼろ煮		さといも こんにやく 油 三温糖 かたくり粉	絹揚げ ぶた肉 みそ	だいこん にんじん しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	おひたし				こまつな キャベツ もやし	しょうゆ		
	みとちゃんだんご(みたらし)		☆団子(みたらし)					
26 (月)	はちみつパン		はちみつパン				647 2.4	808 3.1
	牛乳			牛乳				
	ミートボールと春雨のスープ煮		はるさめ 油	◆ミートボール	たまねぎ にんじん エリンギ はくさい パセリ しょうが	コンソメ 塩 こしょう		
	ビーンズガーリックサラダ		油 三温糖	かつお油漬 大豆 いんげん豆	こまつな キャベツ にんにく	しょうゆ 酢 こしょう		
	ヨーグルト			◆ヨーグルト				
27 (火)	ごはん		ごはん				655 1.7	860 2.1
	牛乳			牛乳				
	高野豆腐の卵とじ		じゃがいも しらたき 油 三温糖	高野豆腐 とり肉 たまご	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ	しょうゆ みりん		
	梅かつおドレッシングあえ		油 三温糖	かまぼこ(白) かつお節	こまつな キャベツ きゅうり だいこん	酢 塩 ◆うめびしお		
28 (水)	ごはん		ごはん				655 1.8	850 2.2
	牛乳			牛乳				
	いなだの塩麴焼き			◆いなだの塩麴漬け				
	ひじきの炒め煮		油 三温糖	ひじき さつま揚げ	キャベツ にんじん	しょうゆ みりん		
	具だくさんみそ汁		さといも こんにやく 油	とり肉 豆腐 みそ	だいこん ねぎ こまつな	だし用かつお節		
29 (木)	豆乳カレークリームスパゲッティ		スパゲッティ 油	ショルダーベーコン とり肉 大豆 いんげん豆 豆乳 白いんげん豆 豆乳クリーム ゼラチン	にんじん たまねぎ こまつな にんにく	カレー粉 コンソメ 塩 こしょう	638 1.9	774 2.3
	牛乳			牛乳				
	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 とうもろこし ◆アップルソース	酢 塩 こしょう		
	米こパウムクーヘン		◆米こパウムクーヘン					
30 (金)	ごはん		ごはん				633 1.7	814 2.2
	牛乳			牛乳				
	ヤンニョムチキン		かたくり粉 三温糖 油	とり肉	にんにく	ケチャップ しょうゆ コチュジャン		
	にらともやしのあえもの				にら もやし	しょうゆ こしょう		
	ビーフンと白菜のスープ		油 ビーフン	豆腐	はくさい にんじん しょうが きくらげ とうもろこし こまつな	中華だし しょうゆ 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。 ☆は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。 米は、水戸市産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		
前期課程 中学年平均		642	26.7 (17%)	19.2 (27%)	368	88	3.5	3.1	251	0.66	0.60	38	2.0	6.5
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 20～30%	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		826	33.1 (16%)	22.5 (25%)	409	111	4.6	3.9	301	0.89	0.69	49	2.5	8.5
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 20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上