

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)
			イエローラビット	レッドラビット	グリーンラビット		小学生 (中学年)
1 (水)	ごはん	ごはん					646 1.8
	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	
	じゃがいもの沢煮焼	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)	チョコ抹茶ピーンズコッパ	コッパパン バター さとう チョコチップ	白いんげん豆 牛乳			抹茶	674 2.1
	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	ノンエックマヨネーズソース	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
	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
	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 かぶのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ		もやし キャベツ こまつな かぶ たまねぎ にんじん	わさび しょうゆ 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	643 1.8
	牛乳		牛乳				
	玄米粉のウインナー入り蒸しパン	◆玄米パウダー 油	豆乳 ウインナー		とうもろこし ブロッコリー にんじん	カレー粉	
	フルーツアンドゼリー	◆こんにゃくゼリー			洋なし もも りんご		
10 (金)	ごはん	ごはん					646 1.6
	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	
13 (月)	揚げパン	コッパパン 油					673 2.5
	牛乳		牛乳				
	豆乳の汁ビーフン	クイッキオ	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 レアチーズデザート	ごま ごま油 さとう ◆レアチーズデザート			だいこん こまつな きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	
14 (火)	MITO ごはんの日【納豆】・鉄 たっぶり 献立 《鉄提供量：小学生3.6mg》						
	ごはん	ごはん					640 1.7
	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
	牛乳		牛乳				
	焼きさば		サバ		しょうが 大根	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 台湾パイナップル	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 パイナップル	
16 (木)	MITO ごはん【みとちゃん米パン】						
	みとちゃん米パン	米パン					648 2.3
	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		
17 (金)	い - は 給 食 の 日						
	チキンカレーライス	ごはん チキンカレー	ごはん 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	カレールー	658 1.9
牛乳			牛乳				
	ピーン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 酢 しょうゆ	

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)	
			イエローラビット	レッドラビット	グリーンラビット			小学生 (中学年)	
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》									
20 (月)	ロールパン	ロールパン							634 2.5
	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 フロッコリー		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
	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		
	牛乳			牛乳					
	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
	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		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 サンド	ピタパン	◆ピタパン						689 2.4
	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		
	バンバンジー			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 山ふき みず わらび	しょうゆ 酒		659 1.3
	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
	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 豆乳プリン	油 ◆豆乳プリン		まぐろ水煮		こまつな キャベツ	酢 塩 こしょう		
食物せんいたっぷり献立《食物せんい供給量：小学生7.2g》									
28 (火)	ごはん	ごはん							677 1.9
	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 しいたけ		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
	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
	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
	じゃこおかかふりかけ	ごま さとう	ちりめんじゃこ かつお節				しょうゆ みりん		
	牛乳		牛乳						
	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		655	26.8 (16%)	19.9 (27%)	365	100	3.1	3.1	257	0.68	0.63	38	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