

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立渡里小学校

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もとになる食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)
						食塩相当量 (g)
小学生(中学年)						
1 (月)	ビーンズコッペ	コッペパン バター さとう	いんげん豆 牛乳 大豆			637 2.3
	牛乳		牛乳			
	とり肉と野菜の玄米リゾット	玄米 ジャがいも	とり肉	赤ピーマン たまねぎ こまつな キャベツ セロリー	塩 こしょう コンソメ	
	ブロッコリーのソテー	オリーブ油	◇ベーコン	ブロッコリー にんじん	塩 こしょう	
こどもの日 献立・M I T O ごはんの日【みとちゃんだんご(こしあん)】						
2 (火)	ごはん	ごはん				659 2.1
	牛乳		牛乳			
	かまぼこの磯辺揚げ	米粉 油	◆コーンかまぼこ のり			
	生姜あえ			もやし きゅうり こまつな しょうが	しょうゆ	
	キャベツのみそ汁		ぶた肉 油揚げ みそ	キャベツ にんじん ねぎ しめじ	だし用かつお節	
みとちゃんだんご(こしあん)	◇みと団子(こしあん)					
8 (月)	はちみつパン	はちみつパン				666 2.4
	牛乳		牛乳			
	白花豆コロッケ	◆白花豆コロッケ 油				
	チキン入りコールスロー	油	ささみ水煮	キャベツ 赤ピーマン きゅうり	酢 塩 こしょう	
エッグフลาวースープ	スパゲッティ パン粉	◇ベーコン たまご	こまつな たまねぎ にんじん	白ワイン 塩 こしょう コンソメ		
我が家のおすすめ 献立【六目丼】緑岡小学校 3年 保護者 鈴木祐子さん						
9 (火)	ごはん	ごはん				657 1.9
	六目丼	六目丼の具	油 さとう	とり肉 たまご	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ	
	牛乳			牛乳		
	春のみそけんちん汁	こんにゃく 油	とうふ みそ	だいこん ごぼう たけのこ こまつな さやえんどう ねぎ	だし用かつお節	
	フルーツアンドゼリー	◆こんにゃくゼリー		パインアップル もも りんご		
鉄 た っ ぶ り 献 立						
10 (水)	ごはん	ごはん				649 1.7
	牛乳		牛乳			
	もうかとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも 油 さとう ごま	◆もうか角切りでん粉付	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
	わさびあえ			もやし キャベツ こまつな	粉わさび しょうゆ	
くずきり入りすまし汁	くずきり	とり肉 とうふ	にんじん みずな えのきたけ ねぎ	だし用かつお節 塩 しょうゆ 酒		
11 (木)	春キャベツのスパゲッティ	スパゲッティ 油	とり肉 ◇ベーコン 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	642 2.1
	牛乳		牛乳			
	ブロッコリーのツナマヨサラダ	◇ノンエッグマヨネーズソース	かつお油漬	ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	塩 こしょう	
抹茶あずき蒸しパン	◇米粉パウダー	豆乳 ◆ゆであずき		抹茶		
12 (金)	ごはん	ごはん				686 1.7
	牛乳		牛乳			
	さばのピリ辛トマトソース	油 さとう	◆さばでん粉付	たまねぎ しょうが にんにく トマト	豆板醤 酒 しょうゆ ケチャップ	
	カリカリ大豆入りお浸し		大豆	こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ	
きくらげとくきわかめの中華スープ		とうふ くきわかめ	チンゲンサイ きくらげ えのきたけ ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
15 (月)	ミルクパン	ミルクパン				665 2.4
	牛乳		牛乳			
	ハンバーグマスタード豆乳クリーム	油	◆ハンバーグ ◇豆乳クリーム	たまねぎ	マスタード 塩 白ワイン こしょう ドライパセリ 塩 こしょう	
	粉ふきいも	じゃがいも				
ミネストローネ	オリーブ油	◇ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ こまつな トマト	塩 こしょう コンソメ		
16 (火)	チキンカレー ライス	麦ごはん	ごはん 麦			634 2.0
	牛乳	チキンカレー	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	
	海藻サラダ	油 さとう ごま こんにゃく	*海藻ミックス	きゅうり こまつな	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
	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 こまつな	しょうゆ 塩 酒	
切り干し大根のサラダ	油	大豆 青大豆 いんげん豆	切干大根 キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢		
青りんごゼリー	◆青りんごゼリー					
17 (水)	ごはん	ごはん				662 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 こまつな	しょうゆ 塩 酒	
	切り干し大根のサラダ	油	大豆 青大豆 いんげん豆	切干大根 キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢	
青りんごゼリー	◆青りんごゼリー					

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もとになる食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)
						食塩相当量 (g)
小学生(中学年)						
<b>い - は 献立・MITOごはんの日【みとちゃん米パン】</b>						
18 (木)	みとちゃん米パン	米パン				635 2.3
	牛乳		牛乳			
	きびなごカリカリフライ	油	◆きびなごフライ			
	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	
トマトシチュー	じゃがいも 油 米粉	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	赤ワイン ケチャップ 塩 デミグラスソース ウスターソース コンソメ こしょう ローリエ		
<b>いばらき美味しおDay</b>						
19 (金)	ごはん	ごはん				668 2.0
	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	
	大豆の磯煮	さとう 油	ひじき 大豆 ◇焼ちくわ	さやいんげん	しょうゆ 酒	
かぶのみそ汁	じゃがいも	みそ	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん	だし用かつお節		
<b>カルシウムたっぷり献立</b>						
22 (月)	黒パン	黒パン				630 2.4
	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 豆乳 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 ブロッコリー きゅうり	酢 塩 こしょう	
ジュリエヌスープ	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		
23 (火)	わかめご飯	ごはん	◇わかめごはんの素			655 1.9
	牛乳		牛乳			
	揚げ出し豆腐	油 さとう でんぷん	◆揚げ出し豆腐	しょうが	しょうゆ みりん	
	にらもやしあえ			にら こまつな もやし	しょうゆ	
じゃがいもの沢煮椀	じゃがいも 油	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		
<b>MITOごはんの日【納豆】</b>						
24 (水)	ごはん	ごはん				657 1.8
	牛乳		牛乳			
	納豆		◇納豆			
	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	ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ 酒	
梅あえ			もやし だいこん きゅうり ◆梅干し	しょうゆ		
25 (木)	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 キャベツ にら しいたけ にんにく しょうが	豆板醤 オスターソース しょうゆ	634 2.1
	牛乳		牛乳			
	中華サラダ	春雨 ごま ごま油 さとう		もやし きゅうり こまつな にんじん	酢 しょうゆ	
	おなかポテト チーズ(中学生のみ)	じゃがいも 小麦粉 油	かつお節 チーズ		塩	
26 (金)	山菜ごはん	ごはん 油 さとう	油揚げ とり肉	にんじん みずな うど わらび たけのこ なめこ えのきだけ えだまめ	しょうゆ 酒	636 1.6
	牛乳		牛乳			
	いわしのみそ煮		◆いわしのみそ煮			
	小松菜のねりごまあえ 豆乳プリン	さとう ごま	◆豆乳プリン	こまつな もやし キャベツ	しょうゆ	
<b>食物せんいたっぷり献立</b>						
29 (月)	チーズパン	チーズパン				652 2.2
	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 青大豆 いんげん豆 牛肉	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ 塩 ウスターソース コンソメ こしょう 赤ワイン チリパウダー	
オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ水煮	キャベツ こまつな たまねぎ	塩 酢 こしょう		
<b>広島サミット献立</b>						
30 (火)	ごはん	ごはん				655 2.1
	牛乳		牛乳			
	とり肉の瀬戸内レモンソース焼き 煮じゃあ	でんぷん さとう 油 さとう	とり肉 油揚げ ちりめんじゃこ	レモン果汁 こまつな 切干大根 にんじん	塩 酒 しょうゆ しょうゆ	
	だんご汁	◆白玉だんご こんにゃく さといも	みそ	ごぼう しめじ みずな ねぎ	だし用かつお節	
31 (水)	ごはん	ごはん				653 1.9
	じゃこおなかかりかけ	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			
	高野豆腐の卵とじ キャベツの昆布あえ	じゃがいも しらたき 油 さとう ごま油	高野豆腐 とり肉 たまご ◇塩昆布	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ こまつな きゅうり	しょうゆ みりん しょうゆ 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。

「\*海藻ミックス」の内訳は、わかめ・くきわかめ・こんぶ・あかとさかのり・しろふのりです。