



6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)
							小学校(中学年)
1 (木)	シーフード カレーライス	ごはん シーフードカレー	ごはん じゃがいも 油	えび いか	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	白ワイン カレールウ	687 2.2
	牛乳			牛乳			
	チキンサラダ		油	ささみ水煮	きゅうり キャベツ こまつな	酢 塩 こしょう	
	ヨーグルト			◆ヨーグルト			
2 (金)	ごはん	ごはん	ごはん				625 2.3
	牛乳			牛乳			
	いわしの梅煮			◆いわしの梅煮			
	キャベツのごま酢あえ	ごま ごま油 さとう			キャベツ こまつな にんじん	酢 しょうゆ	
豚汁		じゃがいも こんにゃく	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが	だし用かつお節		
MITO ごはん【 柔甘ねぎ 】							
5 (月)	黒パン	黒パン	黒パン				670 2.2
	牛乳			牛乳			
	キスフライ		油	◆キスフライ			
	コーンサラダ		油	かつお油漬 	とうもろこし フロッコリー こまつな	酢 塩 こしょう	
柔甘ねぎの豆乳シチュー		マカロニ 油 米粉	大豆 とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん 柔甘ねぎ	白ワイン コンソメ 塩 こしょう ローリエ		
6 (火)	豚キムチ丼	ごはん 豚キムチ丼の具	ごはん ごま油 さとう	ぶた肉 きぬ揚げ みそ	◇キムチ キャベツ たまねぎ にら きくらげ にんにく	酒 しょうゆ コチュジャン	654 2.3
	牛乳			牛乳			
	わかめスープ			わかめ なると	にんじん たけのこ ねぎ こまつな	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
	冷凍みかん				みかん		
MITO ごはん【 なっとう 】							
7 (水)	ごはん	ごはん	ごはん				658 1.7
	牛乳			牛乳			
	なっとう			◇納豆 			
	おかかあえ			かつお節	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	
肉じゃが		じゃがいも しらたき 油 さとう	ぶた肉	にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ みりん		
カルシウム た っ ぷ り 献 立 《カルシウム提供量：小学生487mg・中学生569mg》							
8 (木)	ピザパン		コッペパン 油	◇ベーコン チーズ	トマト とうもろこし ピーマン たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ	673 2.2
	牛乳			牛乳			
	鶏肉と野菜のスープ煮		じゃがいも	とり肉 大豆	にんじん こまつな たまねぎ セロリー	塩 こしょう コンソメ	
	フルーツアンドゼリー		◆ゼリー		なし もも りんご		
鉄 た っ ぷ り 献 立 《鉄提供量：小学生4.2mg・中学生5.3mg》							
9 (金)	ごはん	ごはん	ごはん				682 2.2
	牛乳			牛乳			
	さばの塩焼き			さば		塩	
	ひじきとごぼうの炒め煮	油 さとう		ひじき ◇さつま揚げ	にんじん ごぼう えだまめ	しょうゆ みりん	
豆乳みそ汁		じゃがいも	きぬ揚げ 豆乳 みそ	にんじん こまつな ねぎ しめじ	だし用かつお節		
G 7 献 立【 フランス 】							
12 (月)	コッペパン	コッペパン	コッペパン				660 2.4
	いちごジャム	いちごジャム					
	牛乳			牛乳			
	アジフライのラタトゥイユ	油 オリーブ油		◆アジフライ	たまねぎ なす 黄ピーマン にんにく	ケチャップ 塩 こしょう	
フレンチサラダ		油		キャベツ レッドキャベツ こまつな きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		
ポトフ		じゃがいも	◇ウインナー	セロリー にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
13 (火)	ごはん	ごはん	ごはん				648 1.9
	牛乳			牛乳			
	回鍋肉		さとう でんぷん 油	ぶた肉 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	
	もずくスープ			とうふ	もずく 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	
水戸ホーリーホックゼリー		◆サイダーゼリー					
14 (水)	ハヤシライス	ごはん ハヤシライスの具	ごはん じゃがいも 油	牛肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー	赤ワイン デミグラスソース ハヤシルウ こしょう 中濃ソース	640 1.5
	牛乳			牛乳			
	こんにゃくサラダ		こんにゃく ごま さとう ごま油		こまつな キャベツ	酢 しょうゆ	
15 (木)	スパゲッティミートソース		スパゲッティ おからこんにゃく 油	牛肉 ゼラチン	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう	678 2.0
	牛乳			牛乳			
	キャベツとこまつなのサラダ		油		キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	
じゃがマヨ		じゃがいも ◆ノンエッグマヨネーズソース					

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)
16 (金)	ごはん	ごはん				672 2.3
	牛乳		牛乳			
	厚焼きたまご		◆厚焼きたまご			
	くきわかめのきんぴら	さとう ごま ごま油	茎わかめ ぶた肉	ごぼう	しょうゆ 酒 みりん	
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	とうふ みそ	にんじん こまつな ねぎ	だし用かつお節	
い は 給 食 の 日 ・ 食 物 せ ん い た っ ぷ り 献 立 《食物せんい提供量：小学生5.9g・中学生7.9g》						
19 (月)	はちみつパン	はちみつパン				624 2.3
	牛乳		牛乳			
	わかさぎフリッター		◆わかさぎフリッター			
	ズッキーニのソテー	オリーブ油	◇ベーコン	ズッキーニ たまねぎ とうもろこし にんにく	塩 こしょう コンソメ	
	豆とポテトのスープ	じゃがいも	大豆 いんげんまめ とり肉	にんじん こまつな しめじ セロリー	コンソメ 塩 こしょう	
い ば ら き 美 味 し お D a y						
20 (火)	ごはん	ごはん				622 1.8
	鮭わかめふりかけ	ごま油	さけ ◆わかめごはんのもと		塩	
	牛乳		牛乳			
	こまつなのおひたし			こまつな もやし キャベツ	しょうゆ	
	いりどり	こんにゃく 油 さとう	とり肉 ◆ちくわ うすら卵	にんじん ごぼう だいこん たけのこ しいたけ えだまめ	しょうゆ みりん	
21 (水)	ごはん	ごはん				660 1.6
	牛乳		牛乳			
	かぼちゃのそぼろ煮	油 しらたき さとう	ぶた肉	かぼちゃ にんじん たまねぎ	しょうゆ 酒	
	しょうがあえ			キャベツ もやし こまつな しょうが	しょうゆ	
	韓国風味付けのり		◆サラダのり			
22 (木)	ロールパン	ロールパン				623 2.0
	牛乳		牛乳			
	しいらの香草パン粉焼き	パン粉 オリーブ油	しいら		塩 こしょう ドライパセリ バジル オレガノ	
	コールスロー	油		キャベツ きゅうり こまつな 黄ピーマン	酢 塩 こしょう	
	牛肉のトマトスープ	マカロニ じゃがいも オリーブ油	牛肉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ブロccoli トマト	塩 こしょう コンソメ	
23 (金)	ごはん	ごはん				635 1.7
	牛乳		牛乳			
	蒸ししゅうまい		◆ボークシューマイ			
	チンジャオロースー	さとう 油 でんぷん	牛肉	にんにく しょうが ピーマン 赤ピーマン しいたけ たけのこ	酒 しょうゆ オイスターソース	
	豆腐と春雨のスープ	春雨	とうふ	こまつな もやし にんじん きくらげ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
26 (月)	きなこ揚げパン	コッペパン さとう 油	きなこ			629 2.2
	牛乳		牛乳			
	グリーンサラダ	油		ブロッコリー こまつな きゅうり	酢 塩 こしょう	
	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 キャベツ セロリー	塩 こしょう コンソメ	
27 (火)	ごはん	ごはん				623 2.1
	牛乳		牛乳			
	焼き鳥	さとう でんぷん	とり肉	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	
	からしあえ			こまつな もやし キャベツ	からし しょうゆ	
	なすと油揚げのみそ汁	油 じゃがいも	油揚げ みそ	なす にんじん たまねぎ	だし用かつお節	
28 (水)	ごはん	ごはん				645 1.8
	牛乳		牛乳			
	麻婆豆腐	油 さとう でんぷん	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	たまねぎ たけのこ いら しいたけ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 甜麺醤	
	中華サラダ	春雨 ごま ごま油 さとう		もやし キャベツ こまつな にんじん	酢 しょうゆ	
29 (木)	カレーピラフ	ごはん オリーブ油	牛肉 ◇ウインナー	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン えだまめ	白ワイン 塩 カレー粉 ターメリック コンソメ こしょう	636 2.0
	牛乳		牛乳			
	ささみチーズフライ	油	◆ささみチーズフライ			
	こまつなサラダ	油	かつお油漬	こまつな キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	
30 (金)	ごはん	ごはん				659 1.7
	牛乳		牛乳			
	いかの竜田揚げ	油	◆いかの竜田揚げ			
	酢じょうゆあえ			キャベツ きゅうり こまつな もやし	しょうゆ 酢	
	大根と豚肉の炒め煮	こんにゃく さとう 油	ぶた肉 きぬ揚げ	だいこん にんじん しいたけ しょうが	しょうゆ みりん	

◇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。

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		650	27.2 (17%)	19.4 (27%)	366	84	2.9	3.4	259	0.70	0.60	42	2.0	4.7
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