

# [ 5月 こんだて表 ]



本郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 ビタミン 炭水化物
1金	ハヤシライス	○	海藻サラダ 柏餅	牛肉、まぐろ水煮	米、強化米、砂糖、柏餅	油、ごま油 人参	玉ねぎ、しめじ、にんにく、とうもろこし、キャベツ、きゅうり 774 kcal 26.5 g 301 mg 117.1 g
7木	麦ごはん	○	回鍋肉 春雨スープ	豚肉、生揚げ、赤みそ、ベーコン	米、強化米、麦、砂糖、春雨	ごま油、油 ピーマン、人参	玉ねぎ、キャベツ、もやし、にんにく、生姜、とうもろこし 607 kcal 22.4 g 293 mg 87.3 g
8金	ごはん	○	さばの揚げ漬け ごま和え 肉じゃが	さば、豚肉	米、強化米、でん粉、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	油、ごま ほうれん草、人参、さやいんげん	生姜、もやし、玉ねぎ 786 kcal 29.7 g 340 mg 111.3 g
11月	ごはん	○	いわしの生姜煮 小松菜とひじきのごま酢和え 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁	いわし、生揚げ、みそ	米、強化米、砂糖、じゃがいも	ごま 小松菜、人参、ねぎ	キャベツ、玉ねぎ 704 kcal 25.3 g 506 mg 105.7 g
12火	コッペパン	○	グラタン コンソメスープ 冷凍ピーチ	鶏肉、ベーコン	牛乳、チーズ コッペパン、マカロニ、パン粉	油 人参、ほうれん草、ブロッコリー	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、黄桃 845 kcal 31.8 g 474 mg 111.4 g
13水	麦ごはん	○	高野豆腐の卵とじ 茎わかめサラダ	鶏肉、凍り豆腐、卵	牛乳、茎わかめ、ひじき	米、強化米、麦、砂糖 油、ごま、ごま油	人参、さやいんげん、ねぎ 玉ねぎ、干し椎茸、もやし、とうもろこし 707 kcal 28.4 g 366 mg 97.2 g
14木	わかめご飯(減量)	○	きつねうどん アーモンド和え	油揚げ、鶏肉、かまぼこ	牛乳 米、強化米、うどん、砂糖	油、アーモンド 人参、ねぎ、小松菜	玉ねぎ、干し椎茸、もやし 719 kcal 25.6 g 382 mg 106.3 g
15金	豆ごはん	○	鰯の野菜あんかけ 春キャベツの豆乳みそ汁	さわら、ベーコン、豆腐、豆乳、白みそ	牛乳、しらす干し 米、強化米、砂糖、でん粉	油 人参、ブロッコリー、小松菜	グリーンピース、玉ねぎ、生姜、きくらげ、とうもろこし、キャベツ、しめじ、筍 750 kcal 31.2 g 336 mg 99.7 g
18月	ごはん	○	いわしのみりん干し ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	いわし、大豆、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、ひじき、わかめ 米、強化米、砂糖	ごま油 人参、ねぎ	なめこ、玉ねぎ 714 kcal 31.2 g 445 mg 101.7 g
19火	縦割リパン	○	チリコンカン キャベツとベーコンのスープ オレンジ	豚肉、大豆、インゲン豆、エジプト豆、ベーコン	牛乳 縦割リパン、砂糖、じゃがいも	油 人参	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、オレンジ 759 kcal 33.7 g 365 mg 103.9 g
20水	ポークカレー	○	ごまじゃこサラダ ヨーグルト	豚肉、とりささみ	牛乳、しらす干し、ヨーグルト 米、強化米、じゃがいも、砂糖	油、ごま、ごま油 人参	玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、生姜、キャベツ、セロリ 791 kcal 27.3 g 356 mg 119.9 g
21木	ごはん	○	野菜とお魚のステーキ 玉子サラダ マカロニスープ	たら、卵、ベーコン	牛乳 米、強化米、マカロニ	油、マヨネーズ ブロッコリー、人参	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ 784 kcal 51.2 g 287 mg 103.6 g
22金	麦ごはん	○	生揚げの中華煮 ごぼうサラダ	生揚げ、豚肉	牛乳 米、強化米、麦、こんにゃく、砂糖、でん粉	ごま油、マヨネーズ、ごま ねぎ、人参	キャベツ、玉ねぎ、筍、干し椎茸、にんにく、生姜、ごぼう、とうもろこし、きゅうり 776 kcal 26.2 g 374 mg 106.8 g
25月	ごはん	○	チキンチキンごぼう ざっくりサラダ みそ汁	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、しらす干し、わかめ 米、強化米、でん粉、砂糖	油、ごま ブロッコリー、人参、ねぎ	ごぼう、枝豆、玉ねぎ、えのきたけ 645 kcal 26.2 g 306 mg 94.6 g
26火	コッペパン	○	トマトオムレツ ハムサラダ ミルクスープ	オムレツ、ハム、鶏肉	牛乳 コッペパン	マヨネーズ、油 小松菜、人参	とうもろこし、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、にんにく 777 kcal 30.1 g 534 mg 89.7 g
27水	麦ごはん	○	たらのアーモンドがらめ 小松菜サラダ ラビオリスープ	たら、まぐろ水煮	牛乳 米、強化米、麦、砂糖、ラビオリ	油、アーモンド、油 小松菜、人参	キャベツ、レモン、玉ねぎ、エリンギ、とうもろこし 784 kcal 28.5 g 337 mg 117.3 g
28木	ごはん	○	さんまのかぼすレモン煮 ゆかり和え じゃがいものそぼろ煮	さんまかぼすレモン煮、鶏肉、大豆	牛乳 米、強化米、じゃがいも、砂糖	油 赤しそ、人参、さやいんげん	もやし、キャベツ、きゅうり、生姜、玉ねぎ 782 kcal 28.1 g 397 mg 109.9 g
29金	麦ごはん	○	酢豚 クイッティオスープ	豚肉、鶏レバー	牛乳 米、強化米、麦、砂糖、でん粉、クイッティオ	油、ごま油 人参、ピーマン、ねぎ	玉ねぎ、筍、キャベツ、もやし、とうもろこし、干し椎茸、きくらげ 780 kcal 28.6 g 288 mg 107.2 g