

[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 カリウム 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	牛乳, 海藻	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	牛乳, わかめ	米, 強化米, 麦, 砂糖, 春雨	ごま油, 油	ビーマン, 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	牛乳	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 新じやがと新玉ねぎのみそ汁	いわし, 生揚げ, みそ	牛乳, ひじき, し らす干し, わか め	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	縦割りパン	○	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	縦割りパン, 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	○	ごまじやこサラダ 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, じや がいも, 砂糖	油, ごま, ごま油	人参	玉ねぎ, グリン ピース, にんにく, 生姜, キャベツ, セロリー	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, 穀豆, 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 ラビオリースープ	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, じや 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 クイッティオースープ	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, ビーマン, ねぎ	玉ねぎ, 筋, 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