



[6 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	たんぱく質 24/24 炭水化物		
1月	ごはん	○	さんまの梅煮 卵の花の炒り煮 お麩のみそ汁	さんま梅煮、おから、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	米、強化米、砂糖、鮭、油	人参、ねぎ ごぼう、干し椎茸、玉ねぎ、しめじ	700 kcal 25.3 g 412 mg 103.9 g	
2火	コッペパン	○	鶏のバーベキューソース コールスローサラダ マカロニスープ	鶏肉、ベーコン	牛乳	コッペパン、砂糖、マカロニ、じゃがいも	マヨネーズ 人参	玉ねぎ、りんご、にんにく、生姜、キャベツ、とうもろこし	784 kcal 30.6 g 327 mg 100.5 g
3水	親子丼	○	ごまじゃこサラダ 冷凍パイ	鶏肉、かまぼこ、卵、まぐろ水煮	牛乳、しらす干し	米、強化米、麦、砂糖	油、ごま、ごま油	人参、ねぎ 玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、セロリ、パインアップル	736 kcal 30.6 g 337 mg 103.2 g
4木	麦ごはん	○	揚げだし豆腐 切干大根の甘酢和え 豚じゃが	豆腐、豚肉、生揚げ	牛乳	米、強化米、麦、でん粉、砂糖、じゃがいも、こんにやく	油、ごま ねぎ、人参、さやいんげん	大根、生姜、切干大根、きゅうり、玉ねぎ	804 kcal 23.8 g 371 mg 124.9 g
5金	岩 国 往 来 (弁当持参)								
8月	麦ごはん	○	さばのみそ煮 きんぴらごぼう 豆腐汁	さば、豆腐、油揚げ	牛乳、わかめ	米、強化米、麦、こんにやく、砂糖	ごま、ごま油 人参、さやいんげん、ねぎ	ごぼう、玉ねぎ	720 kcal 26.5 g 458 mg 102.3 g
9火	チーズパン	○	アジのレモン醤油 かみかみサラダ カルちゃんスープ	あじ、ベーコン	牛乳、しらす干し	チーズパン、砂糖、じゃがいも	油、アーモンド、マヨネーズ	小松菜、人参 レモン、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	852 kcal 25.6 g 478 mg 98.3 g
10水	麦ごはん	○	豚キムチ トックスープ	豚肉、ベーコン	牛乳、わかめ	米、強化米、麦、砂糖、トック	油、ごま油	にら、人参、ねぎ 白菜キムチ、玉ねぎ、もやし、キャベツ、筍、干し椎茸	715 kcal 25.5 g 297 mg 111.0 g
11木	ナン	○	ドライカレー フォーガー ミルメーク(コーヒー)	牛肉、豚肉、大豆、ひよこ豆、鶏肉	牛乳	ナン、フォー、ミルメーク(コーヒー)	油	人参、トマト にんにく、生姜、玉ねぎ、りんご、もやし、干し椎茸、ねぎ	797 kcal 34.3 g 413 mg 100.5 g
12金	枝豆ゆかりごはん	○	肉うどん 茎わかめの和え物	牛肉、かまぼこ	牛乳、茎わかめ	米、強化米、うどん、砂糖	ごま、ドレッシング	赤しそ、人参、ねぎ 枝豆、玉ねぎ、白菜、キャベツ、きゅうり、もやし、とうもろこし	697 kcal 25.2 g 373 mg 109.0 g
15月	ひじきごはん	○	玉子焼き 即席和え 玉ねぎのみそ汁	油揚げ、たまご、豆腐、みそ	ひじき、牛乳、塩昆布、わかめ	米、強化米、砂糖、じゃがいも	油、ごま	人参、ほうれん草、ねぎ もやし、キャベツ、玉ねぎ	683 kcal 24.5 g 391 mg 105.5 g
16火	コッペパン	○	クリームシチュー 小松菜サラダ 県産いちごジャム	鶏肉、まぐろ水煮	牛乳	コッペパン、じゃがいも、砂糖	油	人参、小松菜 玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、キャベツ、レモン、いちごジャム	777 kcal 31.4 g 377 mg 108.4 g
17水	ごはん	○	鶏肉の梅ソースがけ ほうれん草のごま和え はもつみれのすまし汁	鶏肉、豆腐、はも	牛乳、わかめ	米、強化米、砂糖	油、ごま	ほうれん草、人参、ねぎ 玉ねぎ、枝豆、もやし、えのきたけ	702 kcal 31.8 g 372 mg 102.7 g
18木	ごはん	○	豆腐ハンバーグの和風あんかけ 野菜ソテー トマトと卵のスープ	鶏肉、ハム、ベーコン、卵、絹ごし豆腐	牛乳、ひじき、寒天	米、強化米、砂糖、でん粉	油、ごま油	人参、ねぎ、小松菜、トマト 生姜、キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、レタス	697 kcal 28.7 g 342 mg 104.8 g
19金	ごはん	○	たこカツ しらす和え けんちよう 小野茶ムース	たこカツ、豆腐	牛乳、わかめ、しらす干し	米、強化米、砂糖、小野茶ムース	油	ほうれん草、人参、ねぎ もやし、大根、干し椎茸	776 kcal 28.5 g 455 mg 111.8 g
22月	ごはん	○	太刀魚の塩焼き 酢の物 スタミナ汁	太刀魚、鶏肉、生揚げ、みそ	牛乳、わかめ	米、強化米、砂糖、じゃがいも	人参、モロヘイヤ、ねぎ	きゅうり、キャベツ、えのきたけ	745 kcal 26.5 g 339 mg 100.3 g
23火	コッペパン	○	魚のマヨネーズ焼き 枝豆サラダ ミネストローネ	ホキ、ベーコン	牛乳	コッペパン、砂糖、マカロニ	マヨネーズ、油	人参、トマト 玉ねぎ、キャベツ、枝豆	752 kcal 31.7 g 335 mg 92.8 g
24水	麦ごはん	○	レバーとポテトのナッツ和え もやし炒め とうもろこしのスープ	鶏レバー、鶏肉、ベーコン、卵	牛乳	米、強化米、麦、じゃがいも、砂糖、でん粉	油、アーモンド、ごま	ほうれん草、人参 もやし、キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ	797 kcal 28.1 g 300 mg 106.8 g
25木	ごはん	○	麻婆茄子 パンパンジー風サラダ	豆腐、豚肉、大豆、赤みそ、とりささみ	牛乳	米、強化米、砂糖、でん粉	ごま油、ごまドレッシング	人参、ねぎ なす、玉ねぎ、筍、干し椎茸、にんにく、生姜、きくらげ、きゅうり、もやし	743 kcal 32.6 g 318 mg 107.2 g
26金	ごはん	○	焼きししゃも 三色和え 豆腐のごま汁	豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、ししゃも、わかめ	米、強化米、砂糖	ごま	ほうれん草、人参、ねぎ もやし、玉ねぎ、えのきたけ	684 kcal 31.4 g 537 mg 95.1 g
29月	たこ飯	○	小さいの唐揚げ ゆかり和え なすのみそ汁	たこ、油揚げ、小さいの、豆腐、みそ	牛乳	米、強化米、砂糖	油	赤しそ、人参、ねぎ ごぼう、もやし、キャベツ、きゅうり、なす、玉ねぎ、えのきたけ	706 kcal 30.0 g 353 mg 92.4 g
30火	きなこパン	○	チキンラタトゥイユ ベーコンと小松菜のソテー	きな粉、鶏肉、ベーコン	牛乳	コッペパン、砂糖	油	パプリカ、トマト、小松菜 玉ねぎ、なす、にんにく、ズッキーニ、キャベツ、とうもろこし	779 kcal 35.6 g 398 mg 93.8 g