



[7月 こんだて表]



本郷小中学校

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 カルシウム
				1群	2群	5群	6群	3群	4群	炭水化物
1水	うずめ飯	○	さばの塩焼き きんぴらごぼう	豆腐、鶏肉、かまぼこ、さば	のり、牛乳	米、強化米、こんにゃく、砂糖	ごま、ごま油	人参、ねぎ、さやいんげん	大根、干し椎茸、ごぼう	761 kcal 33.8 g 356 mg 95.3 g
2木	パエリア	○	アーモンドサラダ ソパ・デ・アホ	いか、えび、鶏肉、卵、ベーコン	牛乳	米、強化米、クルトン	バター、油、アーモンド、マヨネーズ、オリーブ油	人参、ブロッコリー、トマト、ほうれん草	にんにく、玉ねぎ、エリンギ、キャベツ、とうもろこし、しめじ	727 kcal 27.0 g 314 mg 86.0 g
3金	ごはん	○	生揚げの中華煮 ごま酢和え	生揚げ、豚肉	牛乳	米、強化米、砂糖、でん粉	ごま油、ごま	ねぎ、人参、ほうれん草	キャベツ、玉ねぎ、筍、干し椎茸、にんにく、生姜	691 kcal 26.5 g 390 mg 101.6 g
6月	麦ごはん	○	あじフライ きゅうりとわかめの酢の物 そうめん汁 七タゼリー	アジ、鶏肉、なると、油揚げ	牛乳、わかめ、しらす干し	米、強化米、麦、砂糖、そうめん、ゼリー	油	人参、ねぎ	きゅうり、なす、干し椎茸	754 kcal 27.8 g 323 mg 111.4 g
7火	セルフミートサンド	○	ごぼうサラダ 野菜たっぷりスープ	豚肉、大豆、豆腐、ベーコン	牛乳	食パン、パン粉、砂糖、じゃがいも	油、マヨネーズ、ごま	人参	玉ねぎ、ごぼう、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	818 kcal 33.7 g 385 mg 103.9 g
8水	麦ごはん	○	鶏のピカタ 小松菜のソテー ミルクスープ	鶏肉、ベーコン	牛乳	米、強化米、麦	油	小松菜、人参	キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、しめじ、にんにく	679 kcal 22.1 g 360 mg 100.1 g
9木	ごはん	○	ハと豚肉の味噌炒め トマトと卵のスープ	豚肉、生揚げ、赤みそ、ベーコン、卵、絹ごし豆腐	牛乳、寒天	米、強化米、砂糖、でん粉	油、ごま油	さやいんげん、人参、トマト	なす、生姜、玉ねぎ、レタス	745 kcal 25.8 g 319 mg 99.8 g
10金	ごはん	○	みそ納豆 鶏じゃが もやし酢	豚肉、納豆、赤みそ、鶏肉、生揚げ、かに風味かまぼこ	牛乳	米、強化米、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	油	ねぎ、人参、さやいんげん	玉ねぎ、もやし、大根	764 kcal 28.6 g 355 mg 117.6 g
13月	麦ごはん	○	ゴーヤチャンプルー ソーキそば汁 冷凍パイ	豆腐、卵、まぐろ水煮、豚肉	牛乳	米、強化米、麦、沖縄そば、砂糖	油	人参、ねぎ	にがうり、玉ねぎ、もやし、パインアップル	701 kcal 30.5 g 307 mg 102.8 g
14火	クロワッサン	○	ペスカトーレ ひじきのマリネ	えび、いか、ベーコン、ハム	牛乳、ひじき	クロワッサン、スパゲッティ、砂糖	バター、オリーブ油、油	トマト、トマト	玉ねぎ、しめじ、にんにく、きゅうり、大根	660 kcal 26.8 g 318 mg 64.4 g
15水	ごはん	○	いわしの甘露煮 そうめん瓜の梅風味 お麩のみそ汁	いわし、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	米、強化米、麩	ごま	ねぎ	そうめんかぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ	709 kcal 26.4 g 416 mg 100.5 g
16木	ごはん	○	高野豆腐の唐揚げ りゃんぱん とうがんのスープ	凍り豆腐、ロースハム、卵、ベーコン	牛乳	米、強化米、春雨、砂糖	油、ごま油	人参、チンゲンサイ	きゅうり、キャベツ、とうがん、玉ねぎ、もやし	719 kcal 22.0 g 320 mg 105.9 g
17金	キムタク丼	○	ナムル わかめスープ	豚肉、ベーコン	牛乳、わかめ	米、強化米、麦、砂糖、じゃがいも	油、ごま、ごま油	にら、ほうれん草、人参、ねぎ	たくあん、白菜、キムチ、玉ねぎ、もやし、えのきたけ	710 kcal 26.9 g 322 mg 104.1 g
20月	夏野菜カレー	○	ざっくりサラダ ヨーグルト	豚肉、牛肉	牛乳、しらす干し、わかめ、ヨーグルト	米、強化米、麦、砂糖	油、ごま	かぼちゃ、トマト、さやいんげん、ブロッコリー	なす、玉ねぎ、にんにく、生姜、りんご	759 kcal 25.2 g 355 mg 117.4 g