



[9 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 炭水化物
				1 群	2 群	5 群	6 群	3 群	4 群	
1 火	コッペパン	○	じゃがいもとベーコンのカレー炒め ラビオリスープ チョコパテ	ベーコン	牛乳	コッペパン、じゃがいも、ラビオリ、チョコスプレッド	油	人参	玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、とうもろこし	799 kcal 26.2 g 316 mg 115.8 g
2 水	ごはん	○	豚キムチ たこつみれのみそ汁	豚肉、たこ、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	米、強化米、砂糖	油	にら、人参、ねぎ	白菜キムチ、玉ねぎ、もやし、えのきたけ	711 kcal 29.8 g 315 mg 103.2 g
3 木	麦ごはん	○	白身魚のパン粉焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	ホキ、ハム	牛乳、チーズ	米、強化米、麦、パン粉、砂糖、マカロニ、じゃがいも	オリーブ油、油、ごま	ブロッコリー、人参	とうもろこし、キャベツ、玉ねぎ、しめじ	716 kcal 29.0 g 323 mg 108.7 g
4 金	ごはん	○	鶏肉のレモン醤油 昆布和え がんとどきのきめ煮(みそ風味)	鶏肉、がんとどき、みそ	牛乳、塩昆布	米、強化米、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	油	ほうれん草、人参、さやいんげん	もやし、キャベツ、大根	775 kcal 30.8 g 364 mg 117.9 g
7 月	豚ブルコギ丼	○	もずくスープ 冷凍ビーチ	豚肉、赤みそ、豆腐	牛乳、もずく	米、強化米、麦、砂糖	油、ごま、ごま油	人参、にら、ねぎ	玉ねぎ、もやし、にんにく、生姜、えのきたけ、黄桃	704 kcal 27.1 g 297 mg 105.4 g
8 火	コッペパン	○	ポークビーンズ ハムサラダ	豚肉、大豆、ハム	牛乳	コッペパン、じゃがいも、砂糖	油、マヨネーズ	人参、小松菜	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし、キャベツ	784 kcal 28.1 g 396 mg 112.1 g
9 水	ごはん	○	さばの西京焼き ごま和え すまし汁	さば、白みそ、豆腐、かまぼこ	牛乳、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	701 kcal 29.8 g 359 mg 96.5 g
10 木	ごはん	○	はんぺんフライ きゅうりとわかめの酢の物 肉じゃが	はんぺんフライ、豚肉、生揚げ	牛乳、わかめ、しらす干し	米、強化米、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	油	人参、さやいんげん	きゅうり、玉ねぎ	753 kcal 21.9 g 393 mg 119.1 g
11 金	ごはん	○	豚肉の生姜炒め ざっくりサラダ なめこのみそ汁	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、しらす干し、わかめ	米、強化米、砂糖、じゃがいも	油、ごま	人参、さやいんげん、ブロッコリー、ねぎ	生姜、玉ねぎ、なめこ	714 kcal 28.9 g 342 mg 107.4 g
12 土	ポークカレー	○	糸寒天のサラダ ぶどうゼリー	豚肉	牛乳、寒天	米、強化米、じゃがいも、砂糖、ぶどうゼリー	油、ごま油	人参	玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、生姜、りんご、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	795 kcal 23.2 g 334 mg 128.7 g
運 動 会 										
16 水	麦ごはん	○	スタミナ麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐、豚肉、大豆、赤みそ	牛乳	米、強化米、麦、砂糖、でん粉、春雨	ごま油	人参、にら	玉ねぎ、筍、干し椎茸、にんにく、生姜、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	703 kcal 26.7 g 363 mg 107.6 g
17 木	ごはん	○	さんまの梅煮 お浸し なすのみそ汁	さんま、かつお節、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳	米、強化米、砂糖		ほうれん草、人参、ねぎ	もやし、なす、玉ねぎ、えのきたけ	716 kcal 28.0 g 434 mg 102.7 g
18 金	かやくごはん	○	肉吸 ごま酢和え	油揚げ、鶏肉、牛肉、かまぼこ	ひじき、牛乳	米、強化米、砂糖	油、ごま	人参、ねぎ、ほうれん草	玉ねぎ、白菜、キャベツ	700 kcal 28.6 g 400 mg 91.4 g
23 水	天ぷらうどん	○	切干大根のごま炒め りんごのタルト	えび、いか、鶏肉、かまぼこ、さつま揚げ	牛乳	うどん、砂糖、りんごタルト	油、ごま、ごま油	人参、ねぎ、さやいんげん	玉ねぎ、白菜、切干大根	657 kcal 22.7 g 333 mg 72.9 g
24 木	ごはん	○	あじの南蛮漬け ひじきの炒め煮 豆腐のごま汁	あじ、大豆、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、ひじき、わかめ	米、強化米、砂糖	油、ごま油、ごま	人参、ピーマン、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ	775 kcal 28.8 g 424 mg 105.3 g
25 金	麦ごはん	○	高野豆腐の卵とじ ごまじゃこサラダ	鶏肉、凍り豆腐、卵	牛乳、しらす干し	米、強化米、麦、砂糖	油、ごま、中華ドレッシング	人参、ねぎ	玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、セロリー	703 kcal 28.0 g 377 mg 95.2 g
28 月	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう 相性汁	いわし、ベーコン、豆腐、白みそ	牛乳	米、強化米、こんにゃく、砂糖、さつまいも	ごま、ごま油	人参、さやいんげん、ねぎ	ごぼう、玉ねぎ	740 kcal 23.3 g 401 mg 111.8 g
29 火	コッペパン	○	豚肉のトマト煮 キャベツとベーコンのサラダ	豚肉、ベーコン	牛乳	コッペパン、じゃがいも、砂糖	油、オリーブ油、ドレッシング	人参、ブロッコリー、トマト	玉ねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	757 kcal 29.5 g 333 mg 98.9 g
30 水	麦ごはん	○	油淋鶏 もやしナムル 中華スープ	鶏肉、豆腐	牛乳、わかめ、寒天	米、強化米、麦、小麦粉、でん粉、砂糖	油、ごま油	小松菜、人参、ねぎ	にんにく、生姜、ねぎ、もやし、白菜、玉ねぎ、とうもろこし	724 kcal 25.1 g 320 mg 97.8 g