

[ 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 ラビオリースープ 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, グリンピーク, 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 がんもどきの含め煮(みそ風味)	鶏肉, がんもどき, 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 冷凍ピーチ	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, グリンピーク, 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, ジャガイモ, 砂糖, ぶどうゼリー	油, ごま油	人参	玉ねぎ, グリンピーク, 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, 行, 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