



# [ 10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		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		1杯 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木	ごはん	○	さばのみそ煮 ほうれん草の和え物 だんご汁	さば、みそ、油揚げ	牛乳	ほうれん草、人 参、ねぎ	しょうが、大根、 干し椎茸	米、強化米、砂糖、 白玉団子、こんにゃく		672 kcal 24.7 g 325 mg 101.4 g
2金	ごはん	○	鶏と野菜の焼きつくね さゆりりとキャベツのカレー風味 豆腐のごま汁	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	人参、ねぎ	キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ、えのきたけ	米、強化米	ごま	668 kcal 24.2 g 377 mg 99.6 g
5月	ごはん	○	豚肉の生姜炒め チンゲンサイのスープ 冷凍ピーチ	豚肉、ベーコン、 豆腐	牛乳	人参、さやいん げん、チンゲン サイ	生姜、玉ねぎ、し めじ、苺桃	米、強化米、砂糖	油、ごま、ごま 油	693 kcal 25.3 g 302 mg 99.9 g
6火	縦割りパン	○	チリコンカン ツナサラダ 野菜スープ	豚肉、インゲン 豆、エジプト豆、 大豆、まぐろ水煮	牛乳	人参	にんにく、玉ね ぎ、キャベツ、 きゅうり、とうも ろこし	縦割りパン、三温 糖	油、マヨネーズ	737 kcal 33.7 g 360 mg 98.5 g
7水	ごはん	○	柳川煮 もやし酢	牛肉、豚肉、卵、ち くわ	牛乳	人参、小松菜	ごぼう、玉ねぎ、 もやし、大根	米、強化米、砂糖	油、ごま油、ご ま	696 kcal 28.0 g 334 mg 98.4 g
8木	ごはん	○	さんまの塩焼き ごま和え かぼちゃのみそ汁	さんま、油揚げ、 みそ	牛乳、わかめ	ほうれん草、人 参、かぼちゃ、ね ぎ	キャベツ、玉ねぎ	米、強化米、砂糖	ごま	730 kcal 26.2 g 364 mg 99.6 g
9金	麦ごはん	○	元気の出るレバー 春雨スープ ブルーベリーゼリー	鶏レバー、鶏肉	牛乳	にら、人参	れんこん、キャベ ツ、玉ねぎ、とう もろこし	米、強化米、麦、で ん粉、春雨、砂糖	油、ごま油	768 kcal 25.6 g 266 mg 119.0 g
12月	ごはん	○	肉じゃが かまぼこキャベツのごま酢和え 手作りじゃこふりかけ	豚肉、ちくわ、生 揚げ、かまぼこ、 かつお節	牛乳、しらす干 し、のり	人参、さやいん げん、小松菜	玉ねぎ、キャベツ	米、強化米、じゃ がいも、こんにゃ く、砂糖	油、ごま	731 kcal 29.1 g 401 mg 115.1 g
13火	コッペパン	○	魚のピザ焼き 小松菜のソテー ポテトスープ	ホキ、ハム、ベー コン	牛乳、チーズ	ピーマン、小松 菜、人参	玉ねぎ、キャベ ツ、とうもろこし	コッペパン、じゃ がいも	油	755 kcal 36.4 g 518 mg 92.2 g
14水	ゆかりごはん	○	玉子焼き 野菜のごま風味 豚汁	たまご、豚肉、み そ	牛乳	赤しそ、小松菜、 人参、ねぎ	キャベツ、大根、 ごぼう	米、強化米、砂糖、 さつまいも、こんにゃく	ごま、ごま油、 油	690 kcal 22.3 g 363 mg 109.9 g
15木	ポークカレー	○	ごまじゃこサラダ	豚肉、とりさきみ	牛乳、しらす干し	人参	玉ねぎ、グリーン ピース、にんにく、 生姜、りんご、キャ ベツ、セロリー	米、強化米、麦、 じゃがいも、砂糖	油、ごま、ごま 油	741 kcal 25.1 g 305 mg 113.6 g
16金	ごはん	○	韓国風焼きとり 小松菜としめじの煮浸し 大根のそぼろあんかけ煮	鶏肉、油揚げ、大 豆、豆腐	牛乳	ねぎ、小松菜、人 参	にんにく、生姜、 しめじ、白菜、大 根、玉ねぎ	米、強化米、砂糖、 でん粉	ごま油、油、ご ま	743 kcal 32.2 g 440 mg 100.4 g
19月	麦ごはん	○	チキンチキンれんこん ざっくりサラダ きのこのみそ汁	鶏肉、豆腐、油揚 げ、みそ	牛乳、しらす干 し、わかめ	ブロッコリー、 人参、ねぎ	れんこん、しめ じ、えのきたけ	米、強化米、麦、で ん粉、砂糖、里芋	油、ごま	751 kcal 29.3 g 342 mg 113.1 g
20火	小コッペパン	○	クリームスパゲッティ フレンチサラダ	鶏肉、ハム	牛乳	小松菜、人参	玉ねぎ、しめじ、 にんにく、キャベ ツ、きゅうり、と うもろこし	コッペパン、スパ ゲッティ	オリーブ油、マ ヨネーズ	825 kcal 31.6 g 361 mg 111.1 g
21水	ごはん	○	いわしのトマト煮 りっちゃんサラダ 白菜とウインナーのスープ	いわし、ハム、か つお節、ウイン ナー	牛乳、こんぶ	人参	キャベツ、きゅう り、とうもろこ し、白菜、玉ねぎ、 しめじ	米、強化米、麦、砂 糖、春雨	油	704 kcal 25.1 g 375 mg 102.6 g
22木	ごはん	○	筑前煮 ちくわと野菜のごまネーズ和え のり佃煮	鶏肉、ちくわ	牛乳、のり	人参、さやいん げん	ごぼう、れんこ ん、干し椎茸、 キャベツ、とうも ろこし	米、強化米、こんにゃ く、里芋、砂 糖	油、ごま、マヨ ネーズ	757 kcal 24.6 g 317 mg 110.3 g
23金	ごはん	○	回鍋肉 蛋花湯(タンホワタン)	豚肉、赤みそ、 ベーコン、卵、豆 腐	牛乳	ピーマン、小松 菜	玉ねぎ、キャベ ツ、にんにく、生 姜、えのきたけ	米、強化米、砂糖、 でん粉	ごま油、油	698 kcal 28.9 g 318 mg 92.2 g
26月	ごはん	○	いわしのみりん干し 金時豆の含め煮 秋野菜のみそ汁	いわし、きんとき まめ、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	人参、ねぎ	しいたけ、大根、 ごぼう、玉ねぎ	米、強化米、砂糖、 さつまいも	ごま	780 kcal 31.8 g 422 mg 123.1 g
27火	コッペパン	○	手作り肉団子スープ ひじきのマヨネーズサラ ダりんごジャム	鶏肉、卵、豆腐、ハ ム	牛乳、ひじき	人参、みずな、ほ うれん草	玉ねぎ、白菜、り んごジャム	コッペパン、パン 粉、砂糖	マヨネーズ	745 kcal 30.7 g 379 mg 92.5 g
28水	さつまいごはん	○	さんまの甘露煮 大根なます すまし汁	さんま、豆腐、か まぼこ	牛乳、しらす干 し、わかめ	人参、ねぎ	大根、玉ねぎ、え のきたけ	米、強化米、さつ まいも、砂糖	ごま	693 kcal 24.8 g 463 mg 100.8 g
29木	ごはん	○	酢鶏 わかめスープ	鶏肉、鶏レバー、 ベーコン	牛乳、わかめ	人参、ピーマン、 ねぎ	玉ねぎ、筍、干し 椎茸、えのきたけ	米、強化米、砂糖、 でん粉	油、ごま油	697 kcal 27.1 g 270 mg 100.5 g
30金	ピラフ	○	パンプキンシチュー アーモンドサラダ	ウインナー、鶏肉	牛乳	人参、かぼちゃ、 ほうれん草、か ぼちゃ、ブロッ コリー	玉ねぎ、とうもろ こし、グリーンピ ース、キャベツ	米、強化米	油、スライス アーモンド、マ ヨネーズ、オ リーブ油	771 kcal 25.9 g 358 mg 110.4 g
31土	ポークハヤシライス	○	大根サラダ	豚肉、まぐろ水煮	牛乳、わかめ	人参	玉ねぎ、しめじ、 にんにく、大根	米、強化米、麦、砂 糖	油、ごま油	691 kcal 25.8 g 272 mg 100.8 g