［ 11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	
4 水	ごはん	○	いわしの生姜煮 ひじきの炒め煮 沢煮椀	いわし，大豆，豚肉，油揚げ	牛乳，ひじき	米，強化米，砂糖，春雨	ごま油	人参，ねぎ	ごぼう，えのきたけ，玉ねぎ	720 kcal 26.3 g 377 mg 108.8 g
5 木	中華丼	○	野菜のごまネーズ和え りんご	豚肉，かまぼこ	牛乳	米，強化米，砂糖，でん粉	油，ごま油，ごま，マヨネーズ	人参，さやいんげん，ほうれん草	玉ねぎ，キャベツ，生姜，とうもろこし，りんご	755 kcal 23.3 g 332 mg 112.6 g
6 金	麦ごはん	○	ししゃもフライ 切干大根のサラダ さつま汁	ししゃも，豆腐，油揚げ，みそ	牛乳	米，強化米，麦，砂糖，さつまいも，こんにゃく	油，ごま油	人参，ねぎ	切干大根，きゅうり，大根，ごぼう	798 kcal 23.1 g 436 mg 122.1 g
9 月	わかめご飯(減量)	○	五目うどん もやし炒め	鶏肉，油揚げ，かまぼこ，ベーコン	牛乳，わかめ	米，強化米，うどん，砂糖	油，ごま	人参，ねぎ，小松菜	玉ねぎ，もやし	727 kcal 24.3 g 357 mg 110.3 g
10 火	コッペパン	○	大豆とごぼうのメンチカツ コロネーションサラダ スコッチブロス	大豆とごぼうのメンチカツ，ハム，ベーコン，レンズ	牛乳	コッペパン	油，マヨネーズ，スライスアーモンド，油	ブロッコリー，人参	キャベツ，玉ねぎ	762 kcal 28.7 g 424 mg 94.7 g
11 水	ツナ豆そぼろ丼	○	いも団子汁	鶏肉，まぐろ水煮，大豆，卵，豆腐，油揚げ	牛乳	米，強化米，砂糖，いも団子		人参，ねぎ	枝豆，生姜，玉ねぎ	741 kcal 31.9 g 319 mg 109.3 g
12 木	ごはん	○	さんまの蒲焼き 大根なます 里芋のみそ汁	さんま，豆腐，油揚げ，みそ	牛乳	米，強化米，砂糖，里芋	ごま	人参，ねぎ	大根，玉ねぎ	713 kcal 20.3 g 315 mg 115.5 g
13 金	チキンカレー	○	ブロッコリーの和え物	鶏肉，かつお節	牛乳，わかめ	米，強化米，麦，じゃがいも，砂糖	油	人参，ブロッコリー	玉ねぎ，しめじ，グリンピース，にんにく，生姜	740 kcal 22.7 g 285 mg 118.9 g
16 月	ごはん	○	麻婆豆腐 中華和え みかん	豆腐，豚肉，大豆，赤みそ	牛乳，カットわかめ	米，強化米，砂糖，でん粉	ごま油	人参，にら	玉ねぎ，干し椎茸，にんにく，生姜，キャベツ，もやし，みかん	806 kcal 30.8 g 417 mg 122.1 g
17 火	コッペパン	○	さつまいものシチュー れんこんサラダ	鶏肉	牛乳	コッペパン，さつまいも	油，ごま，マヨネーズ	人参，小松菜	玉ねぎ，れんこん，キャベツ	815 kcal 27.5 g 413 mg 108.9 g
18 水	ごはん	○	高森牛のすき焼き （県より無償提供） 小松菜とひじきのサラダ	牛肉，豆腐	牛乳，ひじき	米，強化米，砂糖，こんにゃく	油	人参，小松菜	白菜，玉ねぎ，えのきたけ，ねぎ，キャベツ	800 kcal 24.7 g 392 mg 102.7 g
19 木	ごはん	○	おおひら 白和え 県産のり佃煮	生揚げ，鶏肉，凍り豆腐，豆腐，白みそ	牛乳，ひじき，のり	米，強化米，里芋，こんにゃく，砂糖	油，ごま	人参，ほうれん草	れんこん，干し椎茸，ごぼう	731 kcal 26.3 g 379 mg 116.7 g
20 金	ごはん	○	鶏とレバーのアーモンド風味 ごま和え かき玉汁	鶏レバー，鶏肉，卵	牛乳	米，強化米，砂糖，でん粉	油，アーモンド，ごま	ほうれん草，人参，小松菜	もやし，玉ねぎ，干し椎茸	734 kcal 28.2 g 379 mg 105.7 g
24 火	コッペパン	○	煮込みハンバーグ 粉ふきいも ポタージュ	ハンバーグ，ベーコン	牛乳	コッペパン，砂糖，じゃがいも	油	人参	玉ねぎ，しめじ，とうもろこし，グリンピース，とうもろこし	775 kcal 27.9 g 615 mg 113.6 g
25 水	ごはん	○	さばの塩焼き 卵の花の炒り煮 お麸のみそ汁	さば，おから，豆腐，油揚げ，みそ	牛乳，わかめ	米，強化米，砂糖，麸	油	人参，ねぎ	ごぼう，干し椎茸，玉ねぎ	762 kcal 29.9 g 325 mg 107.8 g
26 木	ごはん	○	高野豆腐の卵とじ ごま酢和え	鶏肉，凍り豆腐，卵	牛乳	米，強化米，砂糖	油，ごま	人参，さやいんげん，ねぎ，ほうれん草	玉ねぎ，干し椎茸，キャベツ	732 kcal 28.3 g 379 mg 103.8 g
27 金	ごはん	○	キムチ鍋 もやしナムル	豚肉，豆腐，豆腐，みそ，赤みそ	牛乳	米，強化米，マロニー，砂糖	油，ごま油	人参，にら，小松菜	白菜，白菜キムチ，えのきたけ，玉ねぎ，もやし	726 kcal 27.6 g 352 mg 111.2 g
30 月	麦ごはん	○	山口県産ハモフライ （県より無償提供） みそマヨブロッコリー きのこのスープ	ハモ，みそ，豆腐	牛乳	米，強化米，麦	油，マヨネーズ，ごま，ごま油	ブロッコリー，人参，小松菜，ねぎ	大根，キャベツ，玉ねぎ，えのきたけ，エリンギ	758 kcal 26.3 g 345 mg 113.3 g