



[ 12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 火	コッペパン	○	グラタン コンソメスープ	鶏肉	牛乳, チーズ, 牛乳	コッペパン, マ カロニ, パン粉	油	人参, ほうれん 草, ブロッコ リー	玉ねぎ, しめじ, 白菜	781 kcal 30.5 g 487 mg 102.9 g
2 水	ごはん	○	鶏と野菜のうま煮 ごま酢和え	鶏肉, 生揚げ, 大 豆	牛乳	米, 強化米, じゃ がいも, こんに ゃく, 砂糖	油, ごま, ごま	人参, さやいん げん, ほうれん 草	玉ねぎ, 干し椎 茸, キャベツ	743 kcal 26.7 g 377 mg 118.6 g
3 木	麦ごはん	○	ミートオムレツ マカロニサラダ えび団子スープ	卵, ハム, えび	牛乳	米, 強化米, 麦, マカロニ, じゃ がいも	マヨネーズ, 油	ブロッコリー, 人参	とうもろこし, 玉ねぎ, えのき たけ	784 kcal 25.2 g 302 mg 116.3 g
4 金	麦ごはん	○	春巻き もやし炒め フォーガー	春巻, ベーコン, 鶏肉	牛乳	米, 強化米, 麦, 砂糖, フォー	油, ごま, 油	小松菜, 人参	もやし, キャベ ツ, 玉ねぎ, 干し 椎茸, ねぎ, にん にく	801 kcal 20.9 g 300 mg 118.7 g
7 月	ごはん	○	餃子メンチカツ 野菜の炒め物 わかめスープ	ぶたにく, ベー コン	牛乳, わかめ	米, 強化米, じゃ がいも	油, 油, ごま油	小松菜, 人参, ね ぎ	キャベツ, とう もろこし, 玉ね ぎ, もやし, えの きたけ	719 kcal 23.1 g 313 mg 106.8 g
8 火	コッペパン	○	ポークチャップ ポイルブロッコリー マカロニスープ	豚肉, ベーコン	牛乳	コッペパン, 砂 糖, マカロニ, じゃがいも	油	さやいんげん, ブロッコリー, 人参	玉ねぎ, しめじ, 生姜, にんにく, キャベツ	738 kcal 32.8 g 329 mg 98.2 g
9 水	ごはん	○	白身魚のみそマヨネーズ焼き ごま和え 白菜とベーコンのスープ	ホキ, みそ, ベー コン, 豆腐	牛乳	米, 強化米, 砂 糖, 春雨	油, マヨネーズ, ごま, ごま	人参, ほうれん 草, ブロッコ リー	玉ねぎ, もやし, 白菜	745 kcal 25.1 g 352 mg 105.5 g
10 木	麦ごはん	○	鶏とレバーの変わりあげ 根菜汁 みかん	鶏肉, 鶏レバー, みそ	牛乳	米, 強化米, 麦, 砂糖, 里芋	油, ごま油	ブロッコリー, 人参, ねぎ	にんにく, 大根, れんこん, 生姜, みかん	803 kcal 29.4 g 295 mg 125.5 g
11 金	ビビンバ	○	中華スープ りんご	豚肉, 赤みそ, 卵	牛乳, わかめ	米, 強化米, 砂糖	油, ごま油, ごま	ほうれん草, 人 参, ねぎ	にんにく, 生姜, だいずもやし, キャベツ, 玉ね ぎ, りんご	738 kcal 27.9 g 326 mg 108.4 g
14 月	どんどろけ飯	○	さんまの梅煮 昆布和え しめじとさつまいもみそ汁	豆腐, 油揚げ, さ んま梅煮, さん ま梅煮, 豆腐, み そ	こんぶ, 牛乳, 塩 昆布, わかめ	米, 強化米, さつ まいも	油	人参, ねぎ, 小松 菜	ごぼう, もやし, キャベツ, しめ じ	744 kcal 26.4 g 443 mg 113.4 g
15 火	コッペパン	○	鶏肉と白菜のシチュー 小松菜サラダ	鶏肉, まぐろ水 煮	牛乳, 牛乳	コッペパン, さ つまいも, 砂糖	油	人参, 小松菜	白菜, 玉ねぎ, し めじ, グリン ピース, キャベ ツ	758 kcal 30.9 g 450 mg 102.6 g
16 水	ごはん	○	みそ豚じゃが 磯香和え	豚肉, 生揚げ, 赤 みそ	牛乳, のり	米, 強化米, じゃ がいも, こんに ゃく, 砂糖	油, ごま	人参, さやいん げん, 小松菜	玉ねぎ, もやし	727 kcal 25.9 g 353 mg 117.2 g
17 木	ごはん	○	おでん 洋風白和え	ちくわ, うずら 卵, 生揚げ, ハ ム, 豆腐	牛乳, こんぶ	米, 強化米, じゃ がいも, こんに ゃく, 砂糖, い なり餅, 三温糖	ごま, ごま, マヨ ネーズ	ほうれん草, 人 参	大根, れんこん	809 kcal 27.1 g 440 mg 117.5 g
18 金	ごはん	○	鶏肉のゆず風味 かぼちゃの煮物 豆腐のごま汁	鶏肉, 豆腐, 油揚 げ, みそ	牛乳, わかめ	米, 強化米, 砂 糖, 三温糖, どん 粉	油, 油, ごま, ご ま	かぼちゃ, さや いんげん, 人参, ねぎ	ゆず(果汁, 生), ゆず(果皮, 生), 玉ねぎ, えのき たけ	790 kcal 30.3 g 346 mg 119.1 g
19 土	ピラフ	○	照焼チキン ブロッコリーサラダ ポトフ クリスマスケーキ	鶏肉, 鶏肉	牛乳	米, 強化米, 砂 糖, じゃがいも	油, ごま油, ケー キ	人参, ブロッコ リー	玉ねぎ, とうも ろこし, キャベ ツ, 大根	802 kcal 25.0 g 294 mg 114.3 g
22 火	セルフハンバーガー	○	ABCスープ ミルメーク(コーヒー)	ハンバーグ, ウ インナー	牛乳	丸パン, 砂糖, じゃ がいも, まかろん, ミルメーク(コー ヒー)		人参	きゅうり, キャ ベツ, 白菜, 玉ね ぎ	744 kcal 29.5 g 621 mg 106.4 g
23 水	ごはん	○	さばの竜田揚げ 卵の花の炒り煮 お麩のみそ汁	さば, おから, 油 揚げ, みそ	牛乳, わかめ	米, 強化米, どん 粉, 砂糖, 麩	油, 油	人参, ねぎ	生姜, ごぼう, 干 し椎茸, 玉ねぎ, えのきたけ	769 kcal 27.5 g 309 mg 111.0 g
24 木	岩国れんこんカレー	○	海藻サラダ	豚肉	牛乳, 海藻	米, 強化米, じゃ がいも, 三温糖	油, ごま油	人参	れんこん, 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	760 kcal 23.5 g 307 mg 118.8 g