

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立第一中学校

日	曜日	こんだて				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜)	デザート	牛乳				
		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの					
1月		ご飯		米	715 kcal				
		豚丼の具	豚も かまぼこ	しらたき 砂糖 なたね油	玉ねぎ 長ねぎ	33.3 g			
		根菜味噌汁	生揚げ 減塩味噌 味噌 さば節 昆布	じゃが芋	白菜 人参 長ねぎ ごぼう 大根 小松菜	20.1 g			
		河内晩柑			河内晩柑	2.6 g			
		牛乳	牛乳						
2火		たけのこご飯	かつお節 油揚げ	米 砂糖	689 kcal				
		魚の竜田揚げ	ほら	澱粉 小麦粉 なたね油	生姜	38.1 g			
		ごま和え		砂糖 ごま	キャベツ 人参 ほうれん草	17.6 g			
		ずまし汁	かまぼこ かつお節 昆布	焼きふ	えのき茸 人参 小松菜	3.1 g			
		柏餅		かしわもち					
8月		ご飯		米	742 kcal				
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 ごま油 澱粉	にんにく 生姜 しいたけ 長ねぎ にら	30.8 g			
		切干大根の中華あえ	くらげ	ごま なたね油 ごま油 砂糖	きゅうり もやし 切干大根	23.1 g			
		オレンジゼリー	アガー	砂糖	オレンジジュース みかん	2.2 g			
		牛乳	牛乳						
9火		ピリカラ牛蒡ごはん	豚肉	米 なたね油 砂糖 ごま	716 kcal				
		たらしのレモンソース	鱈	澱粉 なたね油 砂糖	レモン	33.9 g			
		ひじきとツナのマヨ和え	ひじき ツナ	砂糖 なたね油 エッグホワイトマヨネーズ	人参 きゅうり キャベツ	23.7 g			
		若竹汁	わかめ かまぼこ かつお節 昆布		竹の子 えのき茸	3.6 g			
		牛乳	牛乳						
10水		生姜ごはん	油揚げ さば節	米 ごま	768 kcal				
		鶏肉照り焼き	鶏肉	砂糖		42.7 g			
		だまこ汁	豚も 豆腐 かつお節 昆布	だまこもち こんにやく	小松菜 長ねぎ 人参 大根 ごぼう しいたけ	20.7 g			
		牛乳	牛乳			2.4 g			
11木		ご飯		米	669 kcal				
		三色そぼろ丼の具	鶏ひき肉 大豆たんぱく 卵	なたね油 砂糖	生姜 ほうれん草	29.4 g			
		はっぼうみそ汁	豆腐 減塩味噌 味噌 さば節	じゃが芋	人参 キャベツ ごぼう 長ねぎ	16.6 g			
		あおりんごゼリー				2.3 g			
		牛乳	牛乳						
12金		ジャンバラヤ	豚肉 ひよこ豆	米 なたね油 砂糖	761 kcal				
		コーンクラムチャウダー	ベーコン 豚も あさり 牛乳 クリーム 豆乳	じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	25.6 g			
		ブロッコリーのごまドレ	ハム	なたね油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり ブロッコリー	32.6 g			
		牛乳	牛乳			2.4 g			
15月		ピースごはん	昆布	米	759 kcal				
		かつおの黒酢あん	かつお	澱粉 なたね油 砂糖 はちみつ ごま	生姜	42.8 g			
		五目きんぴら	さつま揚げ	なたね油 砂糖 ごま	人参 ごぼう れんこん	16.8 g			
		のっぺい汁	竹輪 鶏むね 豆腐 かつお節	さといも こんにやく 澱粉	大根 人参 小松菜	3.1 g			
		牛乳	牛乳						
16火		ホイコーロー丼	豚も 味噌	米 なたね油 砂糖 澱粉	663 kcal				
		キムチスープ	わかめ 豆腐	春雨 ごま油	小松菜 白菜 キムチ 長ねぎ しいたけ きくらげ	24.6 g			
		タルト				17.2 g			
		牛乳	牛乳			3.4 g			
17水		ご飯		米	749 kcal				
		豚肉のかりんと揚げ	豚肉	なたね油 澱粉 砂糖 ごま	生姜	38.1 g			
		磯香和え	のり	砂糖 なたね油	ほうれん草 えのき茸 もやし	24.9 g			
		大根のみそ汁	生揚げ わかめ 豆腐 減塩味噌 味噌 長干し 昆布		大根 人参 長ねぎ	2.6 g			
		牛乳	牛乳						
18木		スパゲティ							
		カレーソース	豚肉 大豆たんぱく チーズ		なたね油 バター	29.4 g			
		野菜スープ	ベーコン		じゃが芋 砂糖	22.7 g			
		パインゼリー	アガー	砂糖	パインアップルジュース パイン	5.2 g			
		牛乳	牛乳						
19金		ご飯		米	789 kcal				
		鯖のごまみそかけ	鯖 味噌		砂糖 ごま 澱粉	37.2 g			
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉 生揚げ さば節	なたね油 じゃが芋 こんにやく 砂糖	人参 玉ねぎ 竹の子 絹さや しいたけ	28.5 g			
		甘夏			甘夏みかん	2.1 g			
		牛乳	牛乳						
22月		ご飯		米	683 kcal				
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉		砂糖	35.1 g			
		カレーコールスローサラダ	ハム		マヨネーズ	21.0 g			
		えのきのみそ汁	わかめ 減塩味噌 味噌 さば節		キャベツ 人参 長ねぎ えのき茸	2.5 g			
		牛乳	牛乳						
23火		キムタクごはん	豚も	米 ごま油 砂糖 ごま	779 kcal				
		中華オムレツ	豚肉 卵		なたね油 ごま油 砂糖	34.5 g			
		切り干し大根の中華スープ	豚も 豆腐		切干大根 人参 きくらげ 長ねぎ 白菜	33.0 g			
		タルト				3.4 g			
		牛乳	牛乳						
24水		きなこ揚げパン		きな粉	803 kcal				
		ポークビーンズ	大豆 豚も ベーコン		じゃが芋 バター 砂糖	29.4 g			
		ハムコーンサラダ	ハム		砂糖 オリブオイル なたね油	30.7 g			
		りんごゼリー	アガー	砂糖	りんごジュース	2.7 g			
		牛乳	牛乳						
25木		こぎつねごはん	油揚げ 鶏ひき肉 凍り豆腐	米 砂糖 ごま	715 kcal				
		竹輪のいそべ揚げ	竹輪 青のり		天ぷら粉 澱粉 なたね油	31.5 g			
		豚汁	豚も 豆腐 味噌 減塩味噌 かつお節	なたね油 じゃが芋 こんにやく	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	22.2 g			
		冷凍みかん			みかん	2.3 g			
		牛乳	牛乳						
26金		麦ご飯		米 麦	721 kcal				
		チキンカレー	鶏も チーズ		じゃが芋 なたね油 小麦粉 バター はちみつ	21.8 g			
		和風サラダ	ハム 塩昆布 かつお節		なたね油 砂糖	24.8 g			
		牛乳	牛乳			2.4 g			
30火		ご飯		米	767 kcal				
		あぶ玉丼の具	油揚げ 卵 かまぼこ さば節		砂糖	33.6 g			
		キムチなべ汁	豆腐 味噌 さば節 豚も		しらたき	22.4 g			
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト クリーム		はちみつ	3.2 g			
		牛乳	牛乳						
31水		ジャージャー麺	豚肉 大豆たんぱく 味噌		ラーメン なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	712 kcal			
		中華風コーンスープ	ベーコン 卵		マロニー 澱粉 ごま油	33.6 g			
		牛乳かんてん	アガー 牛乳(調理性) 1000ml		砂糖	23.1 g			
		牛乳	牛乳			3.6 g			
									栄養価の月平均値
									エネルギー 731 kcal
									たんぱく質 32.9 g
									脂質 23.2 g
									食塩相当量 2.9 g