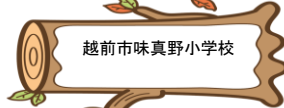


11月のよていこんだて



こんげつのもくひょう
かんしゃしてたべよう



| 日 | 曜日 | ふきとり | こんだてめい | あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる | みどりのたべもの からだのちようしをととのえる | きいろのたべもの ねつやちからのもとになる | エネルギー (cal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) たんずいぶつ (g) しょくえいそ しょうじょうゆ | カルシウム (mg) *てつ (mg) |
|----|----|------|--|---|----------------------------|--|---|------------------------|
| 1 | 木 | | ごはん きゅうにゅう だいにくとじゃがいものしょうゆに あおなとあげのみそしる みかんゼリー | ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん こまつなだいこん こんにゃく しょうが しめじ たまねぎ | 630 25.6 14.0 98.8 2.2 | 378 2.7 |
| 2 | 金 | | ごはん きゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら あげたまねぎのみそしる おぼろこんぶ | ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう おぼろこんぶ | にんじん さやいんげん しょうが こぼう たけのこ いとこんにゃく たまねぎ ねぎ | 670 22.4 21.0 94.7 1.9 | 361 2.3 |
| 5 | 月 | ★ | ごはん きゅうにゅう カレーはっぼうさい かいそうとだいこんのサラダ いそべにぼし | ぶたにく うすらたまご イカ ツナ | ぎゅうにゅう わかめ にぼし あおのり | にんじん ビーマン しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい もやし だいこん | 623 28.4 18.0 83.6 1.7 | 395 2.8 |
| 6 | 火 | | 歯ッピーこんだて かわりなめし ぎゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに とうふとわかめのみそしる | とりひきにく きぬこしょうゆ みそ | ぎゅうにゅう しらすぼし ひじき わかめ | にんじん だいこんば うめたまねぎ こんにゃく グリーンピース ねぎ しいたけ | 627 26.6 14.2 95.3 3.0 | 407 3.5 |
| 7 | 水 | ★ | ごはん きゅうにゅう すきやきふうに キャベツのおかかあえ | ぶたにく こうやどうふ かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな たまねぎ いとこんにゃく ねぎ キャベツ | 618 23.1 13.3 99.1 1.4 | 338 2.4 |
| 8 | 木 | ★ | しあわせ元気給食 (H28坂井市) こめこいりパン きゅうにゅう さかなのこめこフリットフランスふう カレーソース ポイルいんげん ジュリエンスープ | さわら ベーコン | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん パセリ さやいんげん にんにく たまねぎ りんご だいこん | 670 24.7 27.1 78.3 2.4 | 301 1.5 |
| 9 | 金 | | アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう だいすのいそに いながじる ぶりかけ | だいす とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん いとこんにゃく たけのこ たまねぎ ねぎ | 651 25.7 15.6 101.0 2.1 | 397 4.1 |
| 12 | 月 | | ごはん きゅうにゅう さばのたつたあげ きりぼしだいこんのごまいりに はくさいのみそしる | さば あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん こまつな しょうが きりぼしだいこん たまねぎ はくさい いもじ ねぎ | 680 27.9 22.6 87.7 2.0 | 380 3.2 |
| 13 | 火 | | 歯ッピーこんだて だいこんばいりチャーハン ぎゅうにゅう いんげんとツナのサラダ だいこんスープ ヨーグルト | ぶたひきにく たまご ツナ ベーコン | ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト | にんじん だいこんば さやいんげん たまねぎ ほししいたけ コーン だいこん | 681 27.3 22.8 87.9 2.1 | 403 2.1 |
| 14 | 水 | | ごはん きゅうにゅう にくじゃがのうまに うすあげいりこまつなのおひたし | ぶたにく うすあげ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく いんげん はくさい | 619 22.6 14.1 98.4 1.7 | 351 2.6 |
| 15 | 木 | ★ | ミートボールカレーライス ぎゅうにゅう ピンスサラダ ぶくじんづけ | ミートボール だいす ツナ | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん しょうが たまねぎ だいこん はくさい キャベツ えだまめ コーン ぶくじんづけ | 700 23.8 21.0 100.8 2.6 | 317 2.6 |
| 16 | 金 | ★ | ふくいのおいしい給食を味わおう いちほまれごはん きゅうにゅう ふくいポークカツツアあげほのソース しおこうじあえ ふくいのおめくみじる みずようかん | ふくいポーク うちまめ うすあげ みそ | ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん キャベツ まいたけ だいこん はくさい ねぎ | 781 27.7 23.5 111.4 1.7 | 319 2.9 |
| 19 | 月 | | あぶらあげごはん きゅうにゅう うちまめいりこじわり かすじる | あぶらあげ うちまめ うすあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ほししいたけ こぼう グリーンピース だいこん はくさい ねぎ | 600 22.4 15.7 88.4 2.6 | 387 3.1 |
| 20 | 火 | | 歯ッピーこんだて ごはん きゅうにゅう とりにくとさといものうまに えのきのすましじる てづくりひじきぶりかけ | とりにく あぶらあげ きぬこしょうゆ ツナ みそ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん さやいんげん しょうが だいこん こんにゃく えのきたけ ねぎ | 600 27.0 14.1 88.7 2.3 | 400 3.4 |
| 21 | 水 | | 越前市こんだて ごはん きゅうにゅう あかかれいのからあげ きくりんあえ ふるさとじる きくりんゼリー | かれい あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | きくのはな こまつな はくさい だいこん ねぎ しいたけ | 632 25.4 16.0 94.1 1.8 | 387 2.4 |
| 22 | 木 | ★ | 歯ッピーこんだて けんりょうパン きゅうにゅう きのこスパゲッティ ごもくスープ にぼしのごまからめ | ベーコン とりにく | ぎゅうにゅう にぼし | にんじん パセリ にんにく たまねぎ しめじ エリンギ はくさい コーン ねぎ | 647 26.7 25.1 77.0 2.4 | 406 2.6 |
| 26 | 月 | | このはどん きゅうにゅう つまみなのごまあえ きのこのすましじる | とりにく うすあげ かまぼこ たまご きぬこしょうゆ | ぎゅうにゅう | にんじん つまみな ほししいたけ たまねぎ ねぎ もやし えのきたけ しめじ | 646 29.8 19.2 86.5 2.2 | 396 3.1 |
| 27 | 火 | | ごはん きゅうにゅう みそおでん はるさめのすのもの みかん | うすらたまご がんもどき みそ とりひきにく ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん しょうが きゅうり みかん | 696 27.0 17.4 104.5 2.0 | 386 3.3 |
| 28 | 水 | | 知事ネットワーク (島根県) ごはん きゅうにゅう とりのからあげねぎソースからめ きりぼしだいこんのめかあえ しまねだしじる | とりにく もめんどうふ | ぎゅうにゅう めかあわかめ | にんじん こまつな ねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり しめじ たまねぎ | 683 25.2 23.0 88.3 1.7 | 361 2.2 |
| 29 | 木 | ★ | ごはん きゅうにゅう キムチなべ だいこんのあますあえ あじつけのり | ぶたにく もめんどうふ あまみそ みそ | ぎゅうにゅう のり | にんじん なら こまつな しいたけ キムチ はくさい もやし しらたき だいこん | 565 24.0 13.5 84.5 1.2 | 397 2.6 |
| 30 | 金 | | ごはん きゅうにゅう あげのごもくちゅうかに はくさいとベーコンのスープ | あぶらあげ ぶたにく うすらたまご きぬこしょうゆ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし はくさい ねぎ | 662 24.9 23.6 83.0 1.8 | 372 2.8 |

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。



よくかんで食べていますか?

11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べた
しっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食
べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯を
つくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助ける
ビタミンDは意識してとりたい栄養素です。



カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を助ける ビタミンDの多い食べ物

