






# 5がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう  
ただしいたべかたをしよう

越前市

北日野小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		*エネルギー (kcal)	*たんぱく質 (g)	*たんぱく質 (g)	*たんぱく質 (g)
				けつえきやきんにく、ほねになる	ぎゅうにゅう	からだのしょうしをととのえる	からだのしょうしをととのえる	ねつやちからのもとなる	ねつやちからのもとなる				
1	水		※こどものひこんだて たけのこごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのごまざる うちまめいりみそしる 	うすあげ とりにく うちまめ みそ もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ グリンピース きりぼしだいこん もやし きゅうり ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	613 25.0 15.7 88.7	376 2.8 2.4		
2	木	★	コッペパン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ミネストローネ にぼし	ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	コッペパン じゃがいも マカロニ	なたねあぶら	642 23.1 25.3 78.9	341 2.1 2.6		
7	火		ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ とうふとおおなのスープ	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ ぶなしめじ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	619 21.8 18.5 88.5	338 1.8 1.3		
8	水		ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふいりおやこに キャベツのみそしる	とりにく たまご こうやどうふ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いたこんやく ほししいたけ グリンピース キャベツ ねぎ	こめ じゃがいも	なたねあぶら	641 27.9 16.7 91.0	374 3.0 2.6		
9	木		ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのごまいりに ふとしめじのすましじる	ちくわ ちゅうあげ あおのり やきふ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ ぶなしめじ	こめ こむぎこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	646 25.1 18.1 93.9	375 3.2 2.4		
10	金		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそばろに もやしのおかかあえ	ちゅうあげ とりひきにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いたこんやく グリンピース もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	632 23.9 15.7 95.7	333 2.1 1.3		
13	月		キムタクごはん ぎゅうにゅう しるビーフン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく はくさいキムチづけ たくあん えだまめ たまねぎ ほししいたけ	こめ ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	607 22.1 17.3 86.0	260 1.3 1.6		
14	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに ゆでやさい たまねぎとあげのみそしる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく いたこんやく もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう てんぷん		608 29.6 15.6 83.7	339 2.4 2.0		
15	水		ごはん ぎゅうにゅう ビーフンのごもくいため とうふとわかめのスープ ふりかけ	ぶたにく きぬごしとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ふりかけ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	こめ ビーフン	なたねあぶら ごま	629 21.4 16.3 95.0	302 1.3 1.6		
16	木		チキンカツバーガー ぎゅうにゅう うちまめいりコーンポタージュ にぼし	チキンカツ ベーコン うちまめ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ホールコーン クリームコーン	パン さとう ホワイトルウ	なたねあぶら	681 28.8 26.0 79.9	383 2.2 2.3		
17	金	★	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため キャベツのそくせきづけ いなかじる 	ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう てんぷん じゃがいも	なたねあぶら	604 26.2 15.7 86.7	333 2.2 1.8		
20	月		※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ あげとじゃがいものみそしる てづくりふりかけ 	とりにく だいず ちゅうあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん こまつな	ごぼう いたこんやく ほししいたけ ぶなしめ じ	こめ さとう じゃがいも	ごま	623 26.8 15.9 91.4	396 3.5 1.9		
21	火	★	サルサライス ぎゅうにゅう ミックススープ ヨーグルト	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ピーマン トマトかん にんじん	たまねぎ ホールコーン にんにく しょうが もやし ねぎ	こめ こむぎこ	なたねあぶら ごま	653 23.6 18.0 95.3	375 1.6 2.0		
22	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのもの あおなのりずあえ	とりにく こうやどうふ ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	いたこんやく たけのこ グリンピース もやし	こめ じゃがいも さとう		610 26.6 13.7 92.1	369 3.0 1.2		
23	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために とうふとやさいのみそしる	ぶたにく うすあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	いとこんやく たけのこ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう	なたねあぶら	614 26.5 18.1 83.9	396 2.5 2.1		
24	金		とりそばろとナムルのにしょくごはん ぎゅうにゅう にゅうめんじる	とりひきにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし えのきたけ ねぎ	こめ さとう そうめん	ごま ごまあぶら	629 25.6 17.7 87.7	320 1.9 2.3		
28	火		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが キャベツのうめあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いとこんやく グリンピース キャベツ きゅうり うめぼし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら	610 22.2 13.3 97.7	315 1.9 1.5		
29	水		ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー じゃがいもとこまつなのスープ	ぶたにく あかみ そ テンメンジャン ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう てんぷん じゃがいも	なたねあぶら	621 22.7 16.8 91.3	295 1.8 2.1		
30	木	★	こめこいりばん ぎゅうにゅう チキンとキャベツのトマトに カラフルサラダ にぼし	とりにく だいず	ぎゅうにゅう プロセス チーズ にぼし	にんじん さやいんげん トマトピューレ トマトかん	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	こめこいり パン じゃがいも	オリーブゆ	640 27.5 20.1 85.9	398 2.3 2.3		
31	金	★	だいずとぶたにくのカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ナチュラル チーズ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	686 23.4 20.5 98.8	319 2.1 2.5		

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。