



9がつよていこんだて

す きら こんげつのもくひょう た
好き嫌いしないで食べよう。

越前市北新庄小学校

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なる		*エネルギー (kcal)	*カルシウム (㎎)
4	月	★	なつやさいたっぷりカレーライス ぎゅうにゅう ぎゅうりとコーンのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす きゅうり もやし ホールコーン	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	655 20.4 18.1 100.0	310 1.9 2.5
5	火		ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのマーボー豆腐 はるさめスープ	もめんどうふ ぶたひきにく みそ ｱｲﾝｼﾞﾂ ﾞﾞｯ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ なす ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	こめ でんぷん はるさめ	ごまあぶら なたねあぶら	643 23.0 19.4 90.5	344 2.1 1.9
6	水		コッペパン ぎゅうにゅう チキンとじゃがいものスープに カラフルサラダ にぼし	とりにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃがいも	オリーブゆ	607 28.4 18.7 79.7	403 2.1 2.3
7	木		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが もやしとわかめのあますあえ てづくりふりかけ	ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり グリーンピース	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	603 21.5 12.6 99.2	336 2.0 1.5
8	金		だいすいりわかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり なめこのみそしる	だいす とりにく うすらたまご もめんどうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく たけのこ たまねぎ なめこ	こめ さとう	ごま	630 29.6 17.1 87.1	380 3.4 2.5
11	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう なすのピリからみそがらめ ごもくスープ	ぶたひきにく みそ ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	なす しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	611 20.3 16.8 91.0	305 1.8 1.5
12	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものカレーいため えのきのすましじる	ぶたにく きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	こめ むぎ じゃがいも	なたねあぶら	619 21.2 17.7 90.8	298 1.5 1.1
13	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるさめのかんこくふういためもの わかめスープ	ぶたにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ	こめ むぎ さとう はるさめ じゃがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	602 21.2 15.4 91.1	332 1.7 1.4
14	木	★	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きゅうりのあっさりつけ かぼちゃのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	625 26.1 16.8 89.4	323 2.1 2.0
15	金		*けんこうちようじゆ・アイアンこんだて さかなでんぶのにしょくどんぶり ぎゅうにゅう ちようじゆじる みかんゼリー 	ツナ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし きりほしだいこん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも みかんゼリー	ごま	623 24.4 12.2 101.1	373 3.6 2.0
19	火		サルサライス ぎゅうにゅう ミックススープ	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン トマトかん にんじん こまつな	たまねぎ ホールコーン にんにく しょうが もやし	こめ こむぎこ	なたねあぶら ごま	597 20.2 17.5 86.4	297 1.8 1.8
20	水	★	こめこいりパン ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームに キャベツとコーンのサラダ にぼし	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム にぼし	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ 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 マカロニ ホワイトルウ	なたねあぶら ごま	677 25.0 24.6 87.0	406 1.9 1.8
21	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため きのこのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし はくさい えのきたけ	こめ やきふ	なたねあぶら	599 24.3 17.0 84.4	378 2.4 1.5
22	金		*はっぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ キャベツのごまあえ とうふとあおなのみそしる 	もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ぶなしめじ	こめ でんぷん	なたねあぶら ごま	623 25.5 18.8 85.0	457 2.3 2.0
25	月		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに ボイルキャベツ とうふとわかめのみそしる	とりにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん	レモン キャベツ たまねぎ なまししいたけ ねぎ	こめ でんぷん さとう	なたねあぶら	681 25.8 23.7 87.3	320 1.9 2.2
26	火		ごはん ぎゅうにゅう とうふのチゲふう きりほしだいこんのいそかあえ	ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん にら こまつな	にんにく ぶなしめじ はくさいキムチづけ はくさい たまねぎ きりほしだいこん もやし	こめ はるさめ		613 25.4 14.0 92.9	363 2.4 1.5
27	水		*ふるさとこんだて さつまいもごはん ぎゅうにゅう こにしめ うちまめじる 	とりにく こおりどうふ うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たけのこ こんにゃく なまししいたけ たまねぎ はくさい	こめ さつまいも さとう	ごま	608 25.8 15.4 90.1	397 3.1 2.2
28	木		ごはん ぎゅうにゅう ピーンのごもくいため わかめとじゃがいものスープ	ぶたにく ベーコン きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ ピーン じゃがいも	なたねあぶら ごま	656 22.1 17.1 99.1	309 1.6 2.3
29	金		*おつきみこんだて ごはん ぎゅうにゅう しょうないいもにじる (やまがたけんのきょうどりょうり) あおなのごまあえ えだまめ	ぶたにく ちゅうあげ うすらたまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく ぶなしめじ しょうが もやし えだまめ	こめ さといも	なたねあぶら ごま	619 25.5 18.3 84.0	375 3.3 1.5

こんだてはつこうにより、へんこうになることがあります。