

10月の予定献立

こんげつのもくひょう
きょうりょくして かかりのしごとをしよう

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のえる	きいろのたべもの なつやちからのもとなる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
2	月	★	ごはん ぎゅうにゅう あつあげの手りソースに じゃがいもとおおなのスープ	ぶたにく ちゅうあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ グリーンピース キャベツ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	657 25.5 20.2 89.7	390 2.8 1.4
3	火	★	ごはん ぎゅうにゅう あげどりのあますがらめ キャベツのごまあえ うちまめじる	とりにく みそ うちまめ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ ぶなしめじ はくさい ねぎ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら ごま	649 28.7 19.5 86.6	373 2.8 1.9
4	水	★	コッペパン ぎゅうにゅう ビーフンチャー わかめいりドレッシングサラダ にぼし	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん トマトかん	にんにく セロリー たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース きゅうり キャベツ	コッペパン ブラウナルウ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	626 27.2 19.7 83.0	388 2.5 2.4
5	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため ふたととうふのすましじる	ぶたにく みそ ちゅうあげ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう ふ	なたねあぶら	618 25.3 18.1 85.5	371 2.5 1.6
6	金		たびするきゅうしょく『きゅうしゅうちほう』 ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに きりほしとツナのごまあえ	とりにく うすらたまご ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん ごぼう きゅうり いたこんにやく ほししいたけ きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	657 25.7 16.9 97.7	347 2.5 1.7
10	火		【たべきりうんどうこんだて】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのこみあげ エリンギとやさいのちゅうかいため わかめのスープ	いわし ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ もやし ホールコーン ねぎ	こめ むぎ でんぶん	ごま なたねあぶら	657 25.0 22.4 84.8	309 1.9 1.3
11	水		たびするきゅうしょく『ならけん』 むぎいりごはん ぎゅうにゅう かしわのすきやきふう はるさめのすのもの	とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ いとこんにやく キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう ふ じゃがいも はるさめ		623 25.2 12.6 99.3	350 2.0 1.4
12	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう おからのごもくに うすあげとはくさいのみそじる てつくりふりかけ	おから とりひきにく とうにゅう うすあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう ひじき たきこみわかめ にぼし	にんじん	ごぼう ほししいたけ ねぎ はくさい	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	616 24.2 17 89.1	362 2.3 2
13	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら しめじとわかめのすましじる	ぶたにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ いとこんにやく にんにく たまねぎ ぶなしめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	630 23.0 17.1 94.1	338 2.1 1.7
16	月		ごはん ぎゅうにゅう いとこんぶいりごもくにまめ あげとじゃがいものみそじる	とりにく だいす ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう いとこんぶ	にんじん こまつな	ごぼう いたこんにやく たけのこ たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも		601 24.5 14.4 91	366 3.3 1.9
17	火		ごはん ぎゅうにゅう きのこいりキムチなべ こまつないりナムル	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しいたけ ぶなしめじ はくさいキムチ はくさい きりほしだいこん	こめ はるさめ	ごまあぶら ごま	616 25 16.1 89.9	414 2.7 1.4
18	水		たびするきゅうしょく『くまもとけん』 こめこいりパン ぎゅうにゅう タイビーエン キャベツとツナのサラダ にぼしのつぶだいすあえ	ぶたにく うすらたまご ツナ だいす	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい しょうが キャベツ きゅうり	こめこいりパ ン さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	613 25.5 21.6 77	431 2.4 2.3
19	木		【はっぴー・アイアン・ふるさと献立】 ごはん ぎゅうにゅう あげのおかしょうゆいため あおなときりほしだいこんのごまあえ かぼちゃのみそじる	ちゅうあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ	しょうが ねぎ きりほしだいこん たまねぎ キャベツ	こめ	ごまあぶら ごま	634 25.6 17.7 90.8	488 3.8 2.1
20	金		このはどんぶり ぎゅうにゅう つぼんじる りんごゼリー	うすあげ ぶたにく かまぼこ たまご とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ たまねぎ ごぼう いたこんにやく ねぎ	こめ でんぶん さとう ゼリー	ごまあぶら	687 30.6 19.0 93.7	366 2.6 1.9
24	火		【ほくりくしんかんせんでたびするきゅうしょく】 たびするきゅうしょく『つるがえき』 ごはん (コウノトリまい) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのごまいりに おぼろこんぶじる	ちくわ うすあげ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう あおのり とろろこんぶ	にんじん こまつな	きりほしだいこん えのきたけ ねぎ	こめ ふ こむぎこ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	684 25.4 21.8 95.3	391 3.2 2.4
25	水	★	たびするきゅうしょく『ふくいえき』 ふくいげんきっこカレーライス (コウノトリまい) ぎゅうにゅう かいそういりサラダ	ぶたにく ちゅうあげ うちまめ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ かいそう	にんじん ミディトマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ りんご ホールコーン キャベツ	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	686 25.3 20.5 97	343 2.8 2.8
26	木		たびするきゅうしょく『あわらおんせんえき』 さつまいもごはん (コウノトリまい) ぎゅうにゅう こんざ おやこじる	ちゅうあげ うちまめ とりにく たまご もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん いたこんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう さつまいも さとう でんぶん	くろごま	625 24.1 14.8 94.6	378 2.7 1.9
27	金	★	たびするきゅうしょく『えちぜんたけふえき』 【えちぜんせいせいきねんランチ(きくごせん)】 ごはん (コウノトリまい) ぎゅうにゅう さかなのラビゴットソースかけ ポイルブロックリー ふるさとあじわむらぐもスープ	しろさけ ベーコン もめんとうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	トマト ブロックリー にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり きくのはな	こめ でんぶん	なたねあぶら オリーブゆ	658 27.7 21.9 82.9	312 2 1.1
30	月		【たべきりうんどうこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのうめしゆに つぶだいすあえ けんさんおおむぎいりめんのすましじる	ぶたにく だいす うすあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく いたこんにやく うめほし はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん むぎとろめん	なたねあぶら	633 27.3 17.5 87.8	335 2.3 1.9
31	火		あきのふきよせごはん ぎゅうにゅう うちまめいりなます さとういもとかぶのみそじる	うすあげ うちまめ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶ (は)	えのきたけ まいたけ グリーンピース だいこん かぶ はくさい	こめ くり さとう さとういも		583 23.1 14 87.7	354 2.7 2.7

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。