







# 11がつの よていこんだて



こんがつのもくひょう  
あとしまつをきちんとして

越前市北新庄小学校

日	曜日	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になる	※スキャンデー (kg) ※みかん (kg) ※しょうが (kg) ※たまねぎ (kg) ※だいこん (kg)	※カルシウム (kg) ※たんぱく質 (kg) ※ビタミン (kg)			
1	水	げんりょうパン きゅうにゅう きのこみずなのわふうスパゲティー コンスーパ にはし	ベーコン とりにく きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう にはし	にんじん きょうな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ エリンギ ホールコーン ねぎ クリームコーン	コッパパン スパゲッティー	オリーブゆ バター	657 28 24 80	384 2.4 2.5
2	木	※アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう あげのごもくちゅうかに だいこんのこんぶあえ	 ちゅうあげ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶつくだに	にんじん こまつな	にんにく しょうが はくさい たまねぎ だいのこ きくらげ だいこん	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	644 24.7 20 87.8	432 3.4 1.3
6	月	ごはん きゅうにゅう すきやきに もやしのごまあえ	ぎゅうにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく ねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも やきふ	ごま	638 24 16.2 96.1	341 2.8 1.5
7	火	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとほくさいのオイスターいため なめこじる	ぶたにく きぬこしとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく はくさい たまねぎ だいのこ ほししいたけ しょうが なめこ ねぎ	こめ でんぶん やきふ	なたねあぶら	600 25.2 15.7 86.7	329 2 1.8
8	水	ごはん きゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら ふとしめじのすましじる	 ぶたにく きぬこしとうふ	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 だいのこ いとこんにやく にんにく ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも やきふ	なたねあぶら ごま	620 23.5 16 93	333 2 1.7
9	木	★ ごはん きゅうにゅう とりにくとこんにやくのもの ツナとキャベツのマヨネーズあえ	とりにく うずらたまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん だいのこ いたこんにやく ほししいたけ キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ さとう	なたねあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	631 25.4 19.1 87.2	317 1.9 1.4
10	金	さかなでんぶのさんしょくどんぶり ぎゅうにゅう さといものいなかじる ヨーグルト	ツナ たまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん	しょうが もやし はくさい いたこんにやく ねぎ	さとう こめ さといも	なたねあぶら	650 31.1 15.5 92.7	456 2.9 2.6
13	月	★ とりにくとほうれんそうのカレーライス ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとハムのサラダ みかん	 とりにく だいず ロースハム	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ りんご きりぼしだいこん もやし きゅうり みかん	こめ じゃがいも カレーうどん	なたねあぶら ごま	698 24.6 18.3 107.8	339 2.5 2.3
14	火	ごはん きゅうにゅう れんこんとちくわのいために あきのみそじる	とりにく やきちくわ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん いたこんにやく ぶなしめじ	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	626 27.3 13.6 96.2	348 2.6 2.8
15	水	★ こめこいりパン きゅうにゅう とりにくのクリームに かいそういりサラダ にはし	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ かいそうミックス にはし	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	こめこいりパン じゃがいも マカロニ ベジマメルルウ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	699 26.8 25.4 88.8	403 2 2
16	木	★ ごはん きゅうにゅう あげのコロコロマーボ わかめとだいこんのスー	ちゅうあげ こおりとうふ ぎゅうひきにく ぶたひきにく あかみそ テンメンジャン ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん ホールコーン	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	678 25 24.1 85.9	386 2.8 2
17	金	ごはん きゅうにゅう さといものととりそぼろに はくさいのみそじる みかん	とりひきにく 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 たまねぎ いたこんにやく グリーンピース はくさい みかん	こめ さとう さといも でんぶん	なたねあぶら	649 23.3 14.6 104	388 3 2.3
20	月	ごはん きゅうにゅう おやこに はるさめのごますあえ	 とりにく たまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいのこ いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも はるさめ さとう	なたねあぶら ごま	664 27.8 17.2 95.5	367 2.9 1.9
21	火	※歯(ハ)ッピーこんだて ごはん きゅうにゅう ししゃものからあげ ひじきのごしきに あげのみそじる	 うすあげ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん さやいんげん	ホールコーン だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	657 27.2 21.2 86.7	489 2.5 2.4
22	水	※ふるさとこんだて まいだけいりあぶらあげごはん ぎゅうにゅう ごんじなます (ごんざ) ぶたじる	 ちゅうあげ うちまめ ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	まいだけ えのきだけ グリーンピース だいこん しょうが はくさい いたこんにやく ねぎ	さとう こめ さつまいも	ごまあぶら	619 23.8 14.8 94.2	369 3 2.7
24	金	※じばさんわしよくこんだて (11/24 いいにほんしよくのひ) ごはん きゅうにゅう とんてき ゆでやさい うちまめいりみそじる	 ぶたにく うちまめ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ はくさい まいだけ ねぎ	こめ でんぶん	なたねあぶら	693 31.2 22.3 87.8	329 2.4 2.1
27	月	ないりチャーハン きゅうにゅう ポイルブロックリー きのこいりキムチなべ	ぶたひきにく とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは ブロックリー にら	たまねぎ ホールコーン なまししいたけ ぶなしめじ だいこん はくさいキムチ はくさい	こめ はるさめ	なたねあぶら	647 29.2 19.1 85.6	386 2.8 1.7
28	火	ごはん きゅうにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに じゃがいものみそじる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん いたこんにやく はくさい ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	622 24.8 16.9 89.6	345 2 2.2
29	水	★ キャロットパン きゅうにゅう ポテトのチーズに やさいのスー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ にはし	にんじん パセリ	たまねぎ ホールコーン ぶなしめじ キャベツ	コッパパン じゃがいも マカロニ	バター	624 26.7 20.5 80.7	458 1.9 2.2
30	木	★ ごはん きゅうにゅう カレーなべ マカロニサラダ	ぎゅうにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ぶなしめじ ホールコーン きゅうり	こめ じゃがいも マカロニ カレーうどん	ノンエッグマヨ ネーズ	699 23.7 22.1 98.5	305 2.4 1.2

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。