



# 5がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう  
よい食べ方をしよう

越前北新庄小学校

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 からだのちょうしをととのえる		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(kcal) *たんぱく質(g) *しじょう(g) *たんずいぶん(g)	*カルシウム(mg) *鉄(mg) *しよんぶん(g) *しよんぶん(g)
1	水	★	コッペパン ぎゅうにゅう チキンカツ ポイルキャベツ 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
7	火		<b>※こどものひこんだて</b> たけのごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのごまぜあえ 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	たけのご 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 むぎ さとう じゃがいも	ごま	613 25.0 15.7 88.7	376 2.8 2.4
8	水		むぎいりごはん 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 むぎ 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		むぎいりごはん 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 やきふ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう あおのり 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 むぎ 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		むぎいりごはん ぎゅうにゅう チャプチェ とうふとあおなのスープ	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん 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 むぎ 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
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	しょうが にんにく はくさいキムチづけ たくあん グリンピース たまねぎ 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 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 でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	604 26.2 15.7 86.7	333 2.2 1.8
15	水		げんりょうパン ぎゅうにゅう やきそば わかめとじゃがいものスープ にぼし	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ	パン ちゅうかめん じゃがいも	なたねあぶら	615 28.8 21.5 73.3	394 2.5 2.9
16	木		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそばろに もやしのごまあえ	ちゅうあげ とりにく	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 ごま	632 23.9 15.7 95.7	333 2.1 1.3
17	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
20	月	★	<b>※歯(は) ッピーこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう あげのコロコロマボ ベーコンとキャベツのスープ 	ちゅうあげ ぶたひきにく テンメンジャン みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース キャベツ	こめ でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	683 26.1 25.2 83.7	427 3.3 2.0
21	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
22	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	ぶたにく きぬごしとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	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
23	木		<b>※アイアンこんだて</b> 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
24	金	★	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	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	598 20.2 17.8 85.6	279 1.5 1.8
28	火		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 たけのご グリンピース もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	610 26.6 13.7 92.1	369 3.0 1.2
29	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 にぼし	にんじん さいいんげん 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	なたねあぶら	640 27.5 20.1 85.9	398 2.3 2.3
30	木		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 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 でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	621 22.7 16.8 91.3	295 1.8 2.1
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	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご グリンピース 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。