

# 6がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう  
よくかんで食べよう

越前市 北新庄小学校

日	曜日	ふきどり	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)	*カルシウム (mg)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちょうしをとのえる		ねつやちからのもとになる			
3	月	★	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ とうふとキャベツのスープ	ぶたひきにく テンメンジャン みそ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ	こめ むぎ はるさめ でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	645 19.9 17.5 98.2	303 1.9 1.4
4	火		<b>※かみかみこんだて</b> だいちりわかめごはん ぎゅうにゅう かみかみきんぴら えのきととうふのみそしる	だいちり ぶたにく もめんとうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ピーマン	ごぼう いとこんにやく えのき たけ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう やきふ	ごま なたねあぶら	605 25.1 16.0 88.2	384 2.8 2.5
5	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそばろに あおなのおかかえ	とりひきにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いたこんにやく グリーンピース しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねあぶら	603 21.6 13.5 96.3	308 2.2 1.2
6	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため とりときのこのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ とりにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	こめ むぎ	なたねあぶら	599 25.0 17.5 82.3	370 2.3 1.5
7	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに キャベツとツナのごまずあえ	とりにく ちゅうあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく だいこん しょうが キャベツ	こめ むぎ	ごま	584 26.3 14.6 83.6	402 2.8 1.6
10	月		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりにも やしとあおなのみそしる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく だいこん もやし たまねぎ	こめ さとう		578 26.2 13.5 85.5	347 2.2 2.3
11	火	★	カレーピラフ ぎゅうにゅう いんげんのごまあえ うちまめいりコーンポタージュ	とりひきにく ベーコン とうにゅう うちまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン さやいんげん	たまねぎ ホールコーン	こめ ホワイトルウ	なたねあぶら ごま	600 21.8 21.3 77.3	299 2.0 0.7
12	水		コッパン ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのソテー ミネストローネ にぼし	ぶたにく ベーコン だいちり	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマト	たまねぎ もやし キャベツ セロリー にんにく	コッパン じゃがいも	なたねあぶら	585 26.1 19.1 74.8	354 2.2 2.2
13	木		<b>※歯ッピーこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ うちまめいりきりぼしだいこんのごまいりに ごもくみそしる	うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごま	664 26.6 19.6 92.1	491 2.9 2.2
14	金		ごはん ぎゅうにゅう ビーフンのごもくいため 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 ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし	こめ ビーフン	なたねあぶら ごま	619 21.6 15.6 94	321 1.7 1.4
17	月	★	<b>※コウ(幸)のごぜん</b> べにしきぶとトマトとこまつなカレーライス ぎゅうにゅう みどりしきぶきゅうりのごまサラダ	とりひきにく うすあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら ごま	665 22.3 20.1 96.2	329 2.7 1.7
18	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのぴりからいため するビーフン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ もやし ほししいたけ ねぎ	こめ さとう ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	601 20.1 16.2 89.6	288 1.5 1.6
19	水		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが もやしのごまずあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ いとこんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	597 20.7 13.5 95.9	327 2.0 1.3
20	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため やさいのゆかりあえ たまねぎのすましじる	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	しょうが たまねぎ もやし ねぎ えのき たけ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	594 23.6 16.9 84.3	294 1.6 1.3
21	金	★	チキンカツのトマトソースどん ぎゅうにゅう やさいスープ	チキンカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	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 キャベツ もやし	こめ でんぶん	なたねあぶら	602 21.4 15.6 91.8	288 1.4 1.4
24	月		やさいのあんかけどん ぎゅうにゅう とうふともやしのちゅうかスープ	ぶたにく ちゅうあげ もめんとうふ	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 ねぎ	こめ でんぶん	なたねあぶら ごま	580 24.2 16.0 82.0	362 2.0 1.3
25	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために やさいとふのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	いとこんにやく たまねぎ たけのこ ぶなしめじ はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも やきふ	なたねあぶら	580 21.8 13.9 88.9	338 1.9 2.2
26	水		こめこいりパン ぎゅうにゅう チキンポトフ きりぼしだいこんのごまサラダ にぼし	とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめこいりパン じゃがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	589 22.3 17.7 83.5	371 1.9 1.9
27	木		ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ふくいのおじわいみそしる	ぶたにく もめんとうふ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが しらたき たまねぎ はくさい まいたけ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	592 24.7 14.5 87.6	390 2.7 2.0
28	金		ごはん ぎゅうにゅう とびうおフライ キャベツのうめあえ いなかじる	とびうおフライ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり うめぼし ぶなしめじ たまねぎ はくさい ねぎ	こめ	なたねあぶら ごまあぶら	625 25.3 18.1 87.8	327 1.9 1.9

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。