

6がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう
えいせいいきをつけよう

越前市国高幼稚園
越前市国高小学校

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になる		*エネルギー(㎉) *たんぱく(㎎) *たんぱく(%) *たんぱく(%) *たんぱく(%)	*カルシウム(㎎) *カルシウム(%) *カルシウム(%) *カルシウム(%) *カルシウム(%)
1	木		ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ たまねぎとわかめのみそしる おかかぶりかけ	とりにく だいす きぬごしとうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう		614 25.7 15.7 89.6	344 2.8 2
2	金		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ ごまきやべつ とうふとたまねぎのみそしる	とりにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	レモン きやべつ たまねぎ ねぎ なまししいたけ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら ごま	690 27.4 23.9 87.4	317 1.9 2.2
5	月		※かみかみこんだて だいすいりわかめごはん ぎゅうにゅう かみかみきんぴら えのきのすましじる	だいす ぶたにく うすあげ もめんとうふ	たきこみわかめ ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ピーマン	ごぼう こんにやく えのきたけ ねぎ	こめ さとう ふ	ごま なたねあぶら	608 26.4 17.7 83.7	382 2.6 2.3
6	火		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそほろに もやしのおかかあえ	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく グリーンピース しょうが もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	608 21.9 13.5 96.8	300 2 1.3
7	水		ごはん ぎゅうにゅう チャブチエ とうふとおおなのスープ	ぶたにく 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 きやべつ ほししいたけ ぶなしめじ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	607 20.8 17.9 88.3	332 1.7 1.3
8	木		※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 もやしのしょうがしょうゆあえ ごもくみそしる	ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	もやし しょうが たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	633 26.0 18.1 88.2	466 2.6 2.1
9	金		※はっぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに きやべつとツナのごますあえ	とりにく うすあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく だいこん しょうが きやべつ	こめ じゃがいも	ごま	603 25.9 14.8 87.1	389 2.5 1.6
12	月		えちぜん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 うすらたまご きぬごしとうふ	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 きやべつ きゅうり もやし	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま	597 24.3 17.2 83.2	359 2.3 1.3
13	火		※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう あけのとりそほろに えのきとこまつなのみそしる てつくりぶりかけ	ちゅうあげ とりにく もめんとうふ みそ きなこ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ にほし	にんじん こまつな	しょうが だいこん こんにやく グリーンピース えのきたけ たまねぎ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま	630 27.5 18.4 88.6	431 3.1 2.3
14	水		あじつけパン ぎゅうにゅう チキンポトフ もやしのごまさラダ にほし	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう にほし	にんじん	きやべつ たまねぎ もやし きゅうり	さとう あじつけパン じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	634 25.2 18.2 91.2	399 2.2 2.2
15	木		ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりにくじゃが もやしのごますあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ 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	594 20.7 13.5 94.8	320 1.8 1.3
16	金		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 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 きやべつ えのきたけ ぶなしめじ	こめ	なたねあぶら	595 25.2 16.7 83.0	353 2.3 1.5
19	月	*	べにしきぶとまとのハヤシライス ぎゅうにゅう きゅうりとスッキー二のごまさラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	にんにく たまねぎ グリーンピース セロリー きゅうり スッキー二 きやべつ	じゃがいも さとう こめ ルウ	なたねあぶら ごま	650 20.2 16.1 102.5	332 1.6 1.7
20	火		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 とうふのみそしる	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	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	623 24.0 14.8 96.2	363 4.2 1.8
21	水	*	ごはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ きやべつとにらのスープ	ぶたひきにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きやべつ	こめ はるさめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	660 19.7 17.7 102	274 1.3 1.4
22	木		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのらっきょうからめ ゆでやさい ぶくいのあじわいのみそしる	とりにく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	らっきょう たまねぎ きやべつ きゅうり まいたけ	こめ でんぶん	なたねあぶら	696 27.8 24.4 88.0	337 2.5 2.0
23	金		ごはん ぎゅうにゅう ビーフのごもくいため とうふとわかめスープ	ぶたにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ きやべつ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	こめ ビーフ	なたねあぶら	619 21.1 15.8 93.9	288 1.2 1.6
26	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため しるビーフ	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 はくさいキムチ はくさい もやし ただのこ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう ビーフ	なたねあぶら ごまあぶら	612 20.8 17.0 89.5	287 1.5 1.6
27	火	*	だいすどひきにくのカレーライス ぎゅうにゅう きやべつとコーンのサラダ	ぶたひきにく だいす	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり きやべつ ホールコーン	じゃがいも こめ ルウ	なたねあぶら	681 20.4 20.8 100.4	320 2.4 2.5
28	水	*	こめこいりげんりょうパン ぎゅうにゅう スバゲティナポリタン わかめとコーンのスープ にほし	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ にほし	ピーマン にんじん とまと こまつな	たまねぎ エリンギ ホールコーン きやべつ	さとう こめこいりパン スバゲティー	なたねあぶら	609 22.3 22.8 75.7	378 2.3 3.1
29	木		ごはん ぎゅうにゅう なつだいこんとぶたにくのしょうゆに じゃがいものみそしる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん こんにやく たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	621 24.2 16.3 94.4	347 2.1 2.1
30	金		※コウ(こう)のごぜん ごはん ぎゅうにゅう カマスミンチフライ きやべつときゅうりのゆかりあえ べにしきぶとまとのスープ	ベーコン カマスミンチフライ	ぎゅうにゅう	にんじん とまと しそ こまつな	きやべつ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ	なたねあぶら	609 20.4 18.9 86.7	303 1.6 1

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。