



9がつよていこんだて

こんげつのもくひょう
あとしまつを しっかりしよう

越前市 国高小学校
越前市 国高幼稚園

日	曜日	おまじない	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 (kcal) *たんぱく質 (g) *しじつ (g) *たんすいかぶつ (g)		*カルシウム (mg) *てつ (mg) *しじやくえんそうとうりょう (g)															
			ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	かぼちゃ	ピーマン	トマト	にんにく	たまねぎ	なす	きゅうり	もやし	ホールコーン	こめ	じゃがいも	なたねあぶら	655	20.4	18.1	100.0	310	1.9	2.5		
4	月	★	なつやさいたっぷりカレーライス ぎゅうにゅう きゅうりとコーンのサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	かぼちゃ	ピーマン	トマト	にんにく	たまねぎ	なす	きゅうり	もやし	ホールコーン	こめ	じゃがいも	なたねあぶら	655	20.4	18.1	100.0	310	1.9	2.5		
5	火		ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのマーボー豆腐 はるさめスープ		もめんどうふ ぶたひきにく あかみそ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな	たまねぎ	なす	ねぎ	にんにく	しょうが	ほししいたけ			こめ	さとう	ごまあぶら	643	23.0	19.4	90.5	344	2.1	1.9		
6	水	★	コッペパン ぎゅうにゅう チキンカツのカラフルピザソースかけ さつまいものポタージュ 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	ピーマン	トマトかん	にんじん	パセリ	たまねぎ	ホールコーン	にんにく				コッペパン	さとう	さつまいも	ホワートルウ	661	27.6	23.9	80.8	362	2.0	1.9	
7	木		だいすいりわかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり なめこのみそしる	3年生校外学習 給食なし	だいす とりにく うすらたまご もめんどうふ みそ	わかめ 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	たけのこ	たまねぎ	なめこ				こめ	さとう		630	29.6	17.1	87.1	380	3.4	2.5		
8	金		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが もやしとわかめのあますあえ てづくりふりかけ		ぎゅうにく きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん		たまねぎ	こんにやく	もやし	きゅうり	グリーンピース				こめ	じゃがいも	さとう	なたねあぶら	603	21.5	12.6	99.2	336	2.0	1.5	
11	月		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 えのきのすましじる		ぶたにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	さやいんげん	にんにく	たまねぎ	えのきたけ	はくさい	ねぎ				こめ	じゃがいも	なたねあぶら	619	21.2	17.7	90.8	298	1.5	1.1		
12	火		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しる		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	こんにやく	たけのこ	ぶなしめじ					こめ	さとう	じゃがいも	608	24.9	15.0	91.2	376	3.4	1.9		
13	水		ごはん ぎゅうにゅう はるさめのかんこくふういためもの わかめスープ		ぎゅうにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	こまつな	にんにく	たまねぎ	キャベツ	もやし	ほししいたけ				こめ	さとう	はるさめ	じゃがいも	602	21.2	15.4	91.1	332	1.7	1.4	
14	木	★	ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに さんしょくナムル	4年生校外学習 給食なし	ちゅうあげ ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	チンゲンサイ	こまつな	にんにく	しょうが	たまねぎ	たけのこ	ほししいたけ	はくさい	もやし	こめ	さとう	でんぷん	なたねあぶら	625	23.1	19.3	86.7	382	2.8	1.3	
15	金		*けんこうちようじゅ・アイアンこんだて さかなでんぶのにしょくどんぶり ぎゅうにゅう ちようじゅじる みかんゼリー		ツナ 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	もやし	きりほしだいこん	たまねぎ	ぶなしめじ	ねぎ			こめ	さとう	じゃがいも	みかんゼリー	623	24.4	12.2	101.1	373	3.6	2.0	
19	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに ボイルキャベツ とうふとわかめのみそしる		とりにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ	にんじん	レモン	キャベツ	たまねぎ	なまししいたけ	ねぎ					こめ	でんぷん	さとう	なたねあぶら	681	25.8	23.7	87.3	320	1.9	2.2
20	水		こめこいりパン ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームに キャベツとコーンのサラダ にぼし		とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム にぼし	かぼちゃ	にんじん	たまねぎ	ぶなしめじ	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	マカロニ	ホワートルウ	677	25.0	24.6	87.0	406	1.9	1.8	
21	木		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 きぬごしとうふ やきふ	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	はくさい	えのきたけ		こめ		なたねあぶら	599	24.3	17.0	84.4	378	2.4	1.5		
22	金		サルサライス ぎゅうにゅう ミックススープ シューアイス		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	こまつな	たまねぎ	ホールコーン	にんにく	しょうが	もやし			こめ	こむぎこ	シューアイス	597	20.2	17.5	86.4	297	1.8	1.8	
25	月		*はっぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう しじゅものからあげ キャベツのごまあえ とうふとあおなのみそしる		もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう しじゅも	にんじん	こまつな	キャベツ	たまねぎ	もやし	ぶなしめじ						こめ	でんぷん	なたねあぶら	623	25.5	18.8	85.0	457	2.3	2.0	
26	火		ごはん ぎゅうにゅう とうふのチゲふう きりほしだいこんのいそかあえ		ぶたにく ツナ もめんどうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん	いら	こまつな	にんにく	ぶなしめじ	はくさい	キムチづけ	たまねぎ	きりほしだいこん	もやし		こめ	はるさめ	さとう	613	25.4	14.0	92.9	363	2.4	1.5	
27	水		さつまいもごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんのいために とんじる		ぶたにく うすあげ みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな	きりほしだいこん	こんにやく	しょうが	ねぎ	はくさい				こめ	さつまいも	じゃがいも	ごま	608	25.8	15.4	90.1	397	3.1	2.2	
28	木		ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのいためもの キャベツのあえもの わかめとじゃがいものスープ		ぎゅうにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	こまつな	たまねぎ	キャベツ	にんにく	しょうが						こめ	じゃがいも	なたねあぶら	656	22.1	17.1	99.1	309	1.6	2.3	
29	金		*おつきみこんだて ごはん ぎゅうにゅう しょうないもにじる (やまがたけんのきょうどりょうり) あおなのごまあえ おつきみだんご		ぶたにく ちゅうあげ うすらたまご みそ	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	ぶなしめじ	しょうが	もやし					こめ	さといも	つきみだんご	なたねあぶら	654	25.5	18.3	94.4	375	3.3	1.5

こんだてはつこうにより、へんこうになることがあります。