

# 11がつの よていこんだて



こんげつのもくひょう  
かんしゃして たべよう

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<br>けつえきやきんにく、ほねになる               | みどりのたべもの<br>からだのちようしをととのえる               | きいろのたべもの<br>ねつやちからのもとになる | エネルギー (kcal)  | たんぱくしつ (g)                        | たんぱくしつ (g)                 | カルシウム (mg)                   |                   |
|--|----|------|---|--|--|--------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------|
| 1  | 水  | ★    | コッペパン ぎゅうにゅう<br>ポテトのチーズに<br>おしむぎいりやさいのスー<br>にぼし   | ベーコン<br>とりにく                             | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ<br>にぼし                   | にんじん<br>パセリ              | たまねぎ ホールコーン<br>ぶなしめじ<br>キャベツ                                      | コッペパン<br>おむぎ<br>じゃがいも<br>マカロニ     | バター                        | 624<br>26.7<br>20.5<br>80.7  | 458<br>1.9<br>2.2 |
| 2  | 木  |      | ごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくとこんにやくのもの<br>ツナとキャベツの<br>うらのドレッシングあえ                                      | とりにく<br>うすらたまご<br>ツナ                     | ぎゅうにゅう                                   | にんじん<br>さやいんげん           | しょうが だいこん<br>たけのこ こんにやく<br>ほししいたけ キャベツ<br>きゅうり ホールコーン<br>うめ らっきょう | こめ さとう                            | なたねあぶら<br>ごまあぶら            | 631<br>25.4<br>19.1<br>87.2  | 317<br>1.9<br>1.4 |
| 6  | 月  |      | ごはん ぎゅうにゅう<br>さといものとりそぼろに<br>はくさいのみそしる みかん  | とりひきにく<br>ちゅうあげ<br>みそ                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ                            | にんじん<br>こまつな             | しょうが たまねぎ<br>いたこんにやく<br>グリーンピース<br>はくさい みかん                       | こめ さとう<br>さといも<br>でんぷん            | なたねあぶら                     | 649<br>23.3<br>14.6<br>104   | 388<br>3<br>2.3   |
| 7  | 火  |      | ごはん ぎゅうにゅう<br>いわしのうめに いろどりおはづけ<br>こじる   | いわし<br>むしだいす<br>うすあげ<br>みそ               | ぎゅうにゅう                                   | にんじん                     | うめ はくさい<br>きゅうり だいこん<br>ぶなしめじ ねぎ                                  | こめ さとう                            |                            | 695<br>31.4<br>22.9<br>86.3  | 336<br>2.6<br>2.4 |
| 8  | 水  |      | ごはん ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら<br>とうふとしめじのすましじる   | ぎゅうにく<br>きぬごしとう<br>ふ                     | ぎゅうにゅう<br>わかめ                            | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな   | ごぼう たけのこ<br>いとこんにやく<br>にんにく ぶなしめじ                                 | こめ さとう<br>じゃがいも                   | なたねあぶら<br>ごま               | 620<br>23.5<br>16<br>93      | 333<br>2<br>1.7   |
| 9  | 木  |      | ※ふるさとこんだて<br>まいたけいりあぶらあげごはん<br>ぎゅうにゅう<br>こんじなます (こんざ)<br>けんさんぶたじる おこめのムース                   | ちゅうあげ<br>うちまめ<br>ぶたにく<br>もめんとうふ<br>みそ    | ぎゅうにゅう                                   | にんじん                     | まいたけ えのきたけ<br>グリーンピース だいこん<br>しょうが はくさい<br>いとこんにやく ねぎ             | さとう こめ<br>さつまいも<br>おこめのムース        | ごまあぶら                      | 691<br>24.5<br>21.3<br>97.1  | 430<br>3.1<br>2.7 |
| 10   | 金  | ★    | ごはん ぎゅうにゅう<br>カレーなべ<br>マカロニサラダ  | ぎゅうにく<br>うすあげ                            | ぎゅうにゅう                                   | にんじん<br>さやいんげん           | たまねぎ だいこん<br>ぶなしめじ<br>ホールコーン<br>キャベツ きゅうり                         | こめ<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>カレールウ      | ノンエッグマ<br>ヨネーズ             | 699<br>23.7<br>22.1<br>98.5  | 305<br>2.4<br>1.2 |
| 13   | 月  |      | ごはん ぎゅうにゅう<br>すきやきに もやしのおかかあえ   | ぎゅうにく<br>こおりとうふ<br>かつおけすりぶ<br>し          | ぎゅうにゅう                                   | にんじん<br>こまつな             | たまねぎ<br>いとこんにやく<br>ねぎ もやし   | こめ さとう<br>じゃがいも<br>やきふ            |                            | 638<br>24<br>16.2<br>96.1    | 341<br>2.8<br>1.5 |
| 14   | 火  |      | ごはん ぎゅうにゅう<br>だいこんとけんさんぶたにくのしょうゆに<br>じゃがいものみそしる<br>うめぼし                                     | ぶたにく<br>うすあげ<br>みそ                       | ぎゅうにゅう                                   | にんじん<br>さやいんげん           | しょうが だいこん<br>いたこんにやく ねぎ<br>はくさい ぶなしめじ<br>うめぼし                     | こめ さとう<br>じゃがいも                   | なたねあぶら                     | 622<br>24.8<br>16.9<br>89.6  | 345<br>2<br>3.0   |
| 16   | 水  |      | こめこいりパン ぎゅうにゅう<br>タイピーエン<br>きりぼしだいこんとハムのサラダ<br>にぼし  | ぶたにく<br>うすらたまご<br>ハム                     | ぎゅうにゅう<br>にぼし                            | にんじん                     | たまねぎ たけのこ<br>きくらげ はくさい<br>きゅうり もやし<br>きりぼしだいこん                    | こめこいりパ<br>ン<br>はるさめ               | なたねあぶら                     | 618<br>25.2<br>22.2<br>76.7  | 387<br>2.2<br>2.4 |
| 16   | 木  | ★    | とりにくとほうれんそうのカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>かいそういりサラダ<br>みかん  | とりにく<br>だいす<br>ロースハム                     | チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>かいそうミッ<br>ク<br>ス | にんじん<br>ほうれんそう           | しょうが にんにく<br>たまねぎ ぶなしめじ<br>キャベツ きゅうり<br>みかん                       | こめ<br>じゃがいも<br>カレールウ              | なたねあぶら<br>ごま<br>ごまあぶら      | 698<br>24.6<br>18.3<br>107.8 | 339<br>2.5<br>2.3 |
| 17   | 金  |      | ※ふるさとこんだて<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>トビウオフライ<br>らっきょうタルタルソース<br>ぜんまいのもの とうふのみそしる                      | トビウオ<br>うすあげ<br>きぬごしとう<br>みそ             | ぎゅうにゅう                                   | にんじん                     | ぜんまい だいこん<br>ぶなしめじ ねぎ   | こめ こむぎ<br>こ<br>パンこ<br>でんぷん<br>さとう | なたねあぶら<br>らっきょうタ<br>ルタルソース | 636<br>26.3<br>21.2<br>86.7  | 363<br>2.4<br>2.4 |
| 11月20日~24日は、がっこうきゅうしょくしゅうかんです。ほうそうやてんじぶつで、きゅうしょくについておしらせします♪ |    |      |   |  |  |                          |   |                                   |                            |                              |                   |
| 20   | 月  |      | ごはん ぎゅうにゅう<br>おやこに はるさめサラダ  | とりにく<br>たまご ツナ<br>こおりとうふ                 | ぎゅうにゅう                                   | にんじん                     | たけのこ こんにやく<br>ほししいたけ たまねぎ<br>グリーンピース キャベツ<br>きゅうり                 | こめ<br>じゃがいも<br>はるさめ<br>さとう        | なたねあぶら                     | 664<br>27.8<br>17.2<br>95.5  | 367<br>2.9<br>1.9 |
| 21   | 火  |      | ないりチャーハン ぎゅうにゅう<br>きのこいりキムチなべ   | やきぶた<br>とりにく<br>ちゅうあげ<br>みそ              | ぎゅうにゅう                                   | にんじん<br>だいこんのは<br>いら     | たまねぎ ホールコーン<br>なましいたけ だいこん<br>はくさいキムチ<br>はくさい                     | こめ<br>はるさめ                        | なたねあぶら                     | 647<br>29.2<br>19.1<br>85.6  | 386<br>2.8<br>1.7 |
| 22   | 水  |      | ごはん ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとはくさいのオイスターいため<br>なめこじる<br>きなこクリームだいふく                                    | ぶたにく<br>きぬごしとう<br>ふ<br>みそ                | ぎゅうにゅう                                   | にんじん<br>こまつな             | にんにく はくさい<br>たまねぎ たけのこ<br>ほししいたけ しょうが<br>なめこ ねぎ                   | こめ<br>でんぷん<br>きなこク<br>リームだいふく     | なたねあぶら                     | 690<br>26.2<br>19.4<br>99.5  | 333<br>2.2<br>1.9 |
| 24   | 近  |      | ※じばさんわしょくこんだて<br>(11/24 いにほんしょくのひ)<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>さばのセサミケチャップソースかけ<br>ゆでブロッコリー うちまめいりみそしる | うちまめ<br>もめんとうふ<br>みそ                     | ぎゅうにゅう                                   | にんじん<br>ブロッコリー           | たまねぎ はくさい<br>まいたけ ねぎ  | こめ<br>でんぷん                        | なたねあぶら<br>ごま               | 681<br>27.7<br>23.0<br>86.6  | 336<br>2.7<br>1.8 |
| 27   | 月  |      | ※はっぴーこんだて<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>れんこんとちくわのいために<br>あきのみそしる<br>ヨーグルト                                | とりにく<br>やきちくわ<br>もめんとうふ<br>みそ            | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト                          | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな   | れんこん<br>いとこんにやく<br>ぶなしめじ  | こめ さとう<br>さつまいも                   | なたねあぶら                     | 680<br>30.7<br>13.6<br>96.2  | 444<br>2.6<br>2.8 |
| 28   | 火  |      | ごはん ぎゅうにゅう<br>おでん だいがくいも<br>てづくりふりかけ  | ぎゅうにく<br>ちゅうあげ<br>さつまあげ<br>うすらたまご<br>きなこ | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>にぼし<br>わかめ              | にんじん                     | だいこん<br>いたこんにやく   | こめ さとう<br>さつまいも<br>みずあめ           | なたねあぶら                     | 694<br>22<br>18.5<br>107.6   | 428<br>3.2<br>1.5 |
| 29   | 水  |      | げんりょうパン ぎゅうにゅう<br>きのこみすなのわふうスパゲティー<br>コーンスープ<br>にぼし   | ベーコン<br>とりにく<br>きぬごしとう<br>ふ              | ぎゅうにゅう<br>にぼし<br>こなチーズ                   | にんじん<br>きょうな             | にんにく たまねぎ<br>ぶなしめじ エリンギ<br>ホールコーン ねぎ<br>クリームコーン                   | コッペパン<br>スパゲッ<br>ティー              | オリーブゆ                      | 657<br>28<br>24<br>80        | 384<br>2.4<br>2.5 |
| 30   | 木  |      | ※アイアンこんだて<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>あげのごもくちゅうかに<br>だいこんスープ   | ちゅうあげ<br>ぶたにく<br>ベーコン                    | ぎゅうにゅう<br>こんぶつくだ<br>わかめ                  | にんじん<br>こまつな             | にんにく しょうが<br>はくさい たまねぎ<br>たけのこ きくらげ<br>だいこん                       | こめ さとう<br>でんぷん                    | ごまあぶら                      | 625<br>24.0<br>20.3<br>83.6  | 395<br>2.5<br>1.9 |

こんだてはつごうにより、へんごうになることがあります。