



11がつの よていこんだて

こんげつのもくひょう

しょくじのあとしまつをしっかりしよう



越前市南中山小学校

日	曜日	おまもり	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なる	栄養素 (g)	カルシウム (mg)			
							*たんぱく質 (g) *脂肪 (g) *たんずいけいぶん (g)	*カルシウム (mg) *鉄 (mg) *しょうじょたんぱく質 (g)			
1	月		★は(歯)っぴーこんだて ごはん きゅうにゅう きのこいりキムチなべ こまつないりナムル	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しいたけ ぶなしめじ はくさいキムチ はくさい きりほしだいこん	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	615 25.0 16.1 90.0	414 2.7 1.4
2	火		★は(歯)っぴーこんだて ごはん きゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら ぶなしめじのすましじる こざかなつくだに	ぶたにく きぬどうぶ	ぎゅうにゅう わかめ こざかなつくだに	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ いとこんにゃく にんにく ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも ぶ	なたねあぶら ごま	644 26.9 16.9 92.9	508 2.1 1.8
4	木	★	★は(歯)っぴー&アイアンこんだて ごはん きゅうにゅう あげのコロコロマーボー もやしのスープ	ちゅうあげ ぎゅうひきにく ぶたひきにく みそ ペーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ もやし	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	686 25.7 25.3 84.5	427 3.4 2.1
5	金		★ふるさとこんだて まいたけいりあぶらあげごはん きゅうにゅう うちまめいりになます さといもとかぶのかすじる いちごクリームだいふく	ちゅうあげ うちまめ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ まいたけ グリーンピース だいこん かぶ はくさい ねぎ	さとう こめ さといも いちごクリーム だいふく		656 23.3 15.8 99.8	341 2.7 2.8
8	月	★	★は(歯)っぴーこんだて げんりょうこめいりパン きゅうにゅう けんちんカレーうどん かいそういりサラダ にぼし	とりにく うすあげ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ かいそうミツ クス にぼし	にんじん	ごぼう ねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ	こめいりパン うどん ルウ	ごま ごまあぶら	605 26.9 20.7 74.4	420 2.1 3.2
9	火		★かみかみこんだて ごはん きゅうにゅう はたはたのからあげ ビーンズサラダ あきのかきたまスープ	はたはた だいす ツナ たまご もめんどうぶ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ えだまめ とうもろこし ぶなしめじ	こめ でんぶん さつまいも	なたねあぶら	680 27.1 21.7 91.0	347 2.4 1.0
10	水		★わしよこんだて ごはん きゅうにゅう いわしのカレーフライ そえやさい ふくいっばいみそじる	いわし みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん しいたけ ねぎ	こめ パン こむぎこ さとう さといも	なたねあぶら	657 26.2 19.9 90.5	359 2.9 1.8
11	木		ごはん きゅうにゅう おやこに キャベツのうめかかあえ	とりにく たまご こやどうぶ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ こんにゃく ほししいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり うめほし	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	668 27.8 19.5 91.4	341 2.6 1.9
12	金		ごはん きゅうにゅう とりにくのさっぱり まいたけとあおなのみそじる てづくりふりかけ	とりにく うすらたまご ちゅうあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく たけのこ まいたけ	こめ じゃがいも さとう	ごま	627 27.8 16.0 90.2	378 3.2 2.4
15	月		ごはん きゅうにゅう チキンカツ ポイルキャベツ やさいのカレースープ	とりにく ペーコン ウィンナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	キャベツ にんにく たまねぎ まいたけ	こめ こむぎこ パン さとう	なたねあぶら	696 25.4 24.1 91.3	295 2.1 1.7
16	火		★は(歯)っぴーこんだて ごはん きゅうにゅう だいこんとりにくのしょうゆに あおなとあげのみそじる	とりにく 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	だいこん こんにゃく しょうが たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	631 25.8 14.6 97.7	401 2.9 2.2
17	水	★	ほうれんそうのカレーライス きゅうにゅう きりほしだいこんとハムのサラダ ヨーグルト	とりひきにく ロースハム	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ りんご きりほしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも ルウ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	681 22.4 20.7 98.5	318 2.1 2.5
18	木		ごはん きゅうにゅう みそおでん あおなのいそかあえ	うすらたまご ちゅうあげ とりひきにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく だいこん しょうが もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	642 26.6 18.0 89.8	388 3.3 1.8
19	金	★	ごはん きゅうにゅう あげのごもくちゅうかに もやしとわかめのあますあえ	ちゅうあげ ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンツアイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	627 22.7 19.0 88.1	373 2.9 1.2
22	月	★	★は(歯)っぴーこんだて パン きゅうにゅう ピーフシチュー きりほしだいこんとツナのサラダ にぼし	ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく セロリー きゅうり きりほしだいこん とうもろこし	パン じゃがいも ルウ	なたねあぶら バター ごま ごまあぶら	662 26.9 23.0 84.6	404 2.5 2.1
24	水	★	ないりチャーハン きゅうにゅう いんげんのごまあえ きりほしだいこんのスープ	ぶたひきにく ペーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ とうもろこし きりほしだいこん ほししいたけ ねぎ	こめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	601 21.0 19.7 81.5	332 1.8 1.7
25	木		ごはん きゅうにゅう ごもくにまめ きのこのおすいもの みかん	とりにく だいす はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん みすな	たけのこ こんにゃく ほししいたけ たまねぎ ぶなしめじ だいこん みかん	こめ さとう		616 26.8 13.1 97.0	356 2.6 1.5
26	金		ごはん きゅうにゅう おから さつまたうにゅうじる こんぶつくだに	おから とりひきにく うすあげ ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶつくだに	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ しょうが ぶなしめじ はくさい	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	649 25.0 18.0 93.8	360 2.7 2.2
29	月		ごはん きゅうにゅう ぶたにくのうめしゆに はくさいのごまあえ むぎめんのすましじる	ぶたにく うすあ げ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく こんにゃく はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん むぎとろめん	なたねあぶら	634 27.3 17.5 87.8	335 2.3 1.9
30	火		ごはん きゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに はくさいのみそじる ワインゼリー	とりひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく グリーンピース はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	なたねあぶら	618 23.0 15.1 94.2	369 2.7 2.2

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。



★しょくチャレ★

きゅうしょくには、ふくいであれるやさいやさかな、にくなどがたくさんつかわれています。あきにくさんとあれるたべもの(とくさんひん)をOでかこみましょう。

