



9がつよていこんだて

こんげつのもくひょう

協力し合って係の仕事しよう。

越前市大虫小学校

日	曜日	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきにく、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) *しじょう (g) *たんぱく質 (g)		*カルシウム (mg) *鉄 (mg) *ビタミンB1 (mg) *ビタミンC (mg)	
1	金★	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 カレールウ	なたねあぶら	655 20.4 18.1 100.0	310 1.9 2.5		
4	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに ポイルキャベツ とうふとわかめのみそしる	とりにく もめんとうふ 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 なましいたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	681 25.8 23.7 87.3	320 1.9 2.2		
5	火	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 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 ホワイトルウ	なたねあぶら ごま	677 25.0 24.6 87.0	406 1.9 1.8		
6	水	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 てつくりふりかけ	ぶたにく 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 ごま	603 21.5 12.6 99.2	336 2.0 1.5		
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	だいす とりにく うすらたまご もめんとうふ 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	ごま	630 29.6 17.1 87.1	380 3.4 2.5		
8	金★	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのマーボーとうふ はるさめスープ	もめんとうふ 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 でんぶん はるさめ	ごまあぶら なたねあぶら	643 23.0 19.4 90.5	344 2.1 1.9		
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 えのきだけ 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 さばのしょうがに もやしとおおなごまあえ しめじのみそしる	さば うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	653 26.6 19.5 88.3	333 2.5 2.4		
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	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	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	なたねあぶら ごま ごまあぶら	602 21.2 15.4 91.1	332 1.7 1.4		
14	木★	ごはん ぎゅうにゅう あけのごもくちゅうかに さんしょくナムル	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 でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	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よくどんぶり 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	ごま	623 24.4 12.2 101.1	373 3.6 2.0		
19	火★	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 こめ さつまいも ホワイトルウ	なたねあぶら オリーブゆ	661 27.6 23.9 80.8	362 2.0 1.9		
20	水	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	なたねあぶら ごま	597 20.2 17.5 86.4	297 1.8 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 えのきだけ	こめ	なたねあぶら	599 24.3 17.0 84.4	378 2.4 1.5		
22	金	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		
25	月★	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きゅうりのあさきりつけ かぼちゃのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	625 26.1 16.8 89.4	323 2.1 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 もめんとうふ 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 はくさい 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	*ふるさとこんだて さつまいもごはん ぎゅうにゅう  こにしめ うちまめじる	とりにく こおりとうふ うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たけのこ こんにやく なましいたけ たまねぎ はくさい	こめ さつまいも さとう	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 ピーマンのごもくいため わかめとじゃがいものスープ	ぶたにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ ピーマン じゃがいも	なたねあぶら ごま	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 しょうがないもにする (やまがたけんのきょうどりょうり) あおなごまあえ えだまめ (さやつき)	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 えだまめ	こめ さといも	なたねあぶら ごま	619 25.5 18.3 84.0	375 3.3 1.5		

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。