

10月の予定献立

こんげつのもくひょう
食べ物の働きを知ろう。

越前市大虫小学校

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 からだのちよしきととのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	
2	月		たびするきゅうしょく『とうきょうえ』 ごはん きゅうにゅう えとっこに こまつないりいそかあえ	ぎゅうにく こおりとうふ だいす ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ やきのり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし いとこんにやく きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	649 26.7 14.9 99.7	387 3.4 1.4
3	火	*	コッペパン きゅうにゅう さつまいもときのこのクリームに ビーンズサラダ にぼし	とりにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ キャベツ えだまめ ホールコーン	コッペパン さつまいも じゃがいも ホワイトルウ	なたねあぶら	674 28.8 24.7 84.4	411 2.5 1.8
4	水		【たべきりうんどうこんだて】 ごはん きゅうにゅう さんまのこうみあげ エリンギとさやいのちゅうかいため わかめのスープ	さんま ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ もやし ホールコーン ねぎ	こめ でんぶん	ごま なたねあぶら	638 22.9 21.3 84.8	308 1.7 1.3
5	木		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため ぶととうふのすましじる シューアイス	ぶたにく みそ ちゅうあげ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう シューアイス	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう ふ	なたねあぶら	607 24.3 17.4 85.5	371 2.4 1.6
6	金		ごはん きゅうにゅう おからのごもくに うすあげとはくさいのみそしる てづくりふりかけ	おから とりひきにく とうにゅう うすあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう ひじき たきこわかめ にぼし	にんじん	ごぼう ほししいたけ ねぎ はくさい	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	616 24.2 17 89.1	362 2.3 2
10	火		ごはん きゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら しめじとわかめのすましじる りんごゼリー	ぎゅうにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ いとこんにやく にんにく たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも りんごゼリー	なたねあぶら ごま	621 22 16.4 94	337 1.9 1.7
11	木	*	たびするきゅうしょく『ふくいえき』 ふくいげんきつこカレーライス ぎゅうにゅう かいぞういりサラダ	ぶたにく ちゅうあげ うちまめ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ かいぞうミック ス	にんじん ミディトマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ りんご ホールコーン キャベツ	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	686 25.3 20.5 97	343 2.8 2.8
12	木		【はッピー・アイアン・ふるさと献立】 ごはん きゅうにゅう あげのおかかしょうゆいため あおなときりほしだいこんのごまあえ かぼちゃのみそしる	ちゅうあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ	しょうが ねぎ きりほしだいこん たまねぎ キャベツ	こめ	ごまあぶら ごま	634 25.6 17.7 90.8	488 3.8 2.1
13	金		たびするきゅうしょく『あわらおんせんえき』 さつまいもごはん きゅうにゅう こんさ おやこじる	ちゅうあげ うちまめ とりにく もめんとうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん いたこんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう さつまいも さといも でんぶん	くろごま	625 24.1 14.8 94.6	378 2.7 1.9
16	月		たびするきゅうしょく『つるがえき』 ごはん きゅうにゅう ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのごまいりに おぼろこんぶじる	ちくわ うすあげ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう あおのり とろろこんぶ	にんじん こまつな	きりほしだいこん えのきたけ ねぎ	こめ ぶ こむぎこ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	684 25.4 21.8 95.3	391 3.2 2.4
17	火	*	コッペパン きゅうにゅう スイートポテトサラダ わかめとコーンのスープ にぼし	ロースハム ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ にぼし	にんじん	きゅうり キャベツ ホールコーン ねぎ	コッペパン さつまいも じゃがいも	ノンエッグマヨ ネース	650 24 25.9 78.2	388 2.2 2.9
18	水		たびするきゅうしょく『ならけん』 ごはん きゅうにゅう かしわのすきやきふう はるさめのすのもの	とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ いとこんにやく キャベツ きゅうり	こめ さとう ぶ じゃがいも はるさめ		606 23.2 12 98.4	349 1.9 1.4
19	木		このはどんぶり きゅうにゅう つぼんじる	うすあげ かまぼこ たまご とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ たまねぎ ごぼう いとこんにやく ねぎ	こめ でんぶん さといも	ごまあぶら	621 26.5 17 86.3	363 2.5 1.9
20	金		ごはん きゅうにゅう さばのしおやき きんぴら こじる	さば だいす とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう いとこんにやく たけのこ だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう さといも	ごま なたねあぶら	679 31.1 20.7 88.5	332 3 2
23	月		あきのふきよせごはん きゅうにゅう うちまめいりなます さといもとかぶのみそしる	うすあげ うちまめ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶ (は)	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	さとう こめ さといも		583 23.1 14 87.7	354 2.7 2.7
24	火	*	たびするきゅうしょく『えちせんたけふえき』 【えちせんしせいまねらんランチ(きくごせん)】 ごはん きゅうにゅう さかなのラビゴットソースかけ ポイルブロッコリー ふるさとあじわむらもスープ	しろさけ ベーコン もめんとうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	かんじゆくトマ ト ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり きくのはな	こめ でんぶん	なたねあぶら オリーブゆ	658 27.7 21.9 82.9	312 2 1.1
25	水		ごはん きゅうにゅう いとこんにやく 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 いとこんにやく	にんじん こまつな	ごぼう いたこんにやく たけのこ たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも		601 24.5 14.4 91	366 3.3 1.9
26	木		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 なら 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	ごまあぶら ごま	616 25 16.1 89.9	414 2.7 1.4
27	金	*	ごはん きゅうにゅう あつあげのチリソースに じゃがいもとあおなのスープ	ぶたにく ちゅうあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ グリーンピース キャベツ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	657 25.5 20.2 89.7	390 2.8 1.4
28	土		ごはん きゅうにゅう にぼしのいそべでんぶら ひじきのいために かきたまじる	ぶたにく たまご もめんとうふ	ぎゅうにゅう にぼし あおのり ひじき	にんじん こまつな	しらたき たけのこ グリーンピース たまねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ さとう でんぶん	なたねあぶら	611 26.2 15.9 88.2	432 3.3 1.5
31	火	*	コッペパン きゅうにゅう ホークシチュー わかめいりドレッシングサラダ にぼし	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん さやいんげん トマトかん	にんにく セロリー たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ	コッペパン ブラウンルウ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	612 27 18.8 82.1	392 2.2 2.4

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。