

11がつの よていこんだて



こんげつのもくひょう
よくかんで食べよう。
食後は静かに休もう。

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 からだのちようしきととのえる | | 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) | たんじゆたんぱく質(g) |
| 1 | 水 | | ※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに だいこんのこんぶあえ  | ちゅうあげ ぶたにく うすらたまご | ぎゅうにゅう こんぶつくだに | にんじん こまつな | にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ だいこん | こめ さとう でんぶん | ごまあぶら | 644 24.7 20 87.8 | 432 3.4 1.3 |
| 2 | 木 | | ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに いろいろおはつけ こじる | さば むしだいす うすあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが はくさい きゅうり だいこん ぶなしめじ ねぎ | こめ さとう | | 695 31.4 22.9 86.3 | 336 2.6 2.4 |
| 6 | 月 | | ごはん ぎゅうにゅう すきやきに もやしのごまあえ | ぎゅうにく こおりどうふ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ いとこんにやく ねぎ もやし | こめ さとう じゃがいも やきふ | ごま | 638 24 16.2 96.1 | 341 2.8 1.5 |
| 7 | 火 | | げんりょうパン ぎゅうにゅう きのこみすなのわふうスパゲティー コーンスープ にぼし | ベーコン とりにく きぬごしとうふ | ぎゅうにゅう にぼし | にんじん きょうな | にんにく たまねぎ ぶなしめじ エリンギ ホールコーン ねぎ クリームコーン | コッペパン スパゲッティー | オリーブゆ バター | 657 28 24 80 | 384 2.4 2.5 |
| 8 | 水★ | | ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのもの ツナとキャベツのマヨネーズあえ | とりにく うすらたまご ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | しょうが だいこん たけのこ いたこんにやく ほししいたけ キャベツ きゅうり ホールコーン | こめ さとう | なたねあぶら ノンエッグマ ネーズ | 631 25.4 19.1 87.2 | 317 1.9 1.4 |
| 9 | 木 | | ※ふるさとこんだて まいだけいりあぶらあげごはん ぎゅうにゅう こんじなます(ごんざ) ぶたじる  | ちゅうあげ うちまめ ぶたにく もめんとうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | まいだけ えのきたけ グリーンピース だいこん しょうが はくさい いたこんにやく ねぎ | さとう こめ さつまいも | ごまあぶら | 619 23.8 14.8 94.2 | 369 3 2.7 |
| 10 | 金 | | ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら ふとしめじのすましじる | 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 ぶなしめじ | こめ さとう じゃがいも やきふ | なたねあぶら ごま | 620 23.5 16 93 | 333 2 1.7 |
| 13 | 月★ | | とりにくとほうれんそうのカレーライス ぎゅうにゅう きりほしだいこんとハムのサラダ  みかん | とりにく だいす ロースハム | 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 もやし きゅうり みかん | こめ  じゃがいも カレールウ | なたねあぶら ごま | 698 24.6 18.3 107.8 | 339 2.5 2.3 |
| 14 | 火 | | ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに じゃがいものみそじる | ぶたにく うすあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | しょうが だいこん いたこんにやく はくさい ぶなしめじ ねぎ | こめ さとう じゃがいも | なたねあぶら | 622 24.8 16.9 89.6 | 345 2 2.2 |
| 15 | 水★ | | ごはん ぎゅうにゅう あげのコロコロマーボ わかめとだいこんのスープ | ちゅうあげ こおりどうふ ぎゅうひきにく ぶたひきにく あかみそ テンメンジャン ベーコン | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん ホールコーン | こめ さとう でんぶん | なたねあぶら ごまあぶら | 678 25 24.1 85.9 | 386 2.8 2 |
| 16 | 木 | | ごはん ぎゅうにゅう おでん だいがいも てづくりふりかけ  | ちゅうあげ さつまあげ うすらたまご きなこ | ぎゅうにゅう こんぶ にぼし わかめ | にんじん | だいこん いたこんにやく | こめ さとう さつまいも みずあめ | なたねあぶら くろごま | 694 22 18.5 107.6 | 428 3.2 1.5 |
| 17 | 金 | | さかなでんぶのさんしょくどんぶり ぎゅうにゅう さといものいなかじる ヨーグルト | ツナ たまご ちゅうあげ みそ | ぎゅうにゅう ヨーグルト | こまつな にんじん | しょうが もやし はくさい いたこんにやく ねぎ | さとう こめ さといも | なたねあぶら | 650 31.1 15.5 92.7 | 456 2.9 2.6 |
| 20 | 月 | | ごはん ぎゅうにゅう おやこに はるさめのごますあえ  | とりにく たまご こおりどうふ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たけのこ いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ | こめ じゃがいも はるさめ さとう | なたねあぶら ごま | 664 27.8 17.2 95.5 | 367 2.9 1.9 |
| 21 | 火★ | | こめこいりパン ぎゅうにゅう とりにくのクリームに かいそういりサラダ にぼし  | とりにく | ぎゅうにゅう わかめ かいそうミックス にぼし | にんじん | たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり | こめこいりパン じゃがいも マカロニ ベジマレルウ | なたねあぶら ごま ごまあぶら | 699 26.8 25.4 88.8 | 403 2 2 |
| 22 | 水 | | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはくさいのオイスターいため なめこじる | ぶたにく きぬごしとうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | にんにく はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが なめこ ねぎ | こめ でんぶん やきふ | なたねあぶら | 600 25.2 15.7 86.7 | 329 2 1.8 |
| 24 | 金 | | ※じばさんわしょくこんだて (11/24 いいにほんしょくのひ) ごはん ぎゅうにゅう とんてき ゆでやさい うちまめいりみそじる | ぶたにく うちまめ もめんとうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ しょうが にんにく キャベツ はくさい まいだけ ねぎ | こめ でんぶん  | なたねあぶら | 693 31.2 22.3 87.8 | 329 2.4 2.1 |
| 27 | 月 | | ごはん ぎゅうにゅう れんこんとちくわのいために あきのみそじる | とりにく やきちくわ もめんとうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん こまつな | れんこん いたこんにやく ぶなしめじ | こめ さとう さつまいも | なたねあぶら | 626 27.3 13.6 96.2 | 348 2.6 2.8 |
| 28 | 火 | | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため たまごいりコーンスープ | ぶたにく みそ たまご きぬごしとうふ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ しょうが クリームコーン ホールコーン ねぎ | こめ さとう でんぶん ホールコーン コーンスターチ | なたねあぶら | 629 24 16.1 92.8 | 321 2.2 1.2 |
| 29 | 水 | | ごはん ぎゅうにゅう さといものとりそぼろに はくさいのみそじる  みかん | とりひきにく 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 たまねぎ いたこんにやく グリーンピース はくさい みかん | こめ さとう さといも でんぶん | なたねあぶら | 649 23.3 14.6 104 | 388 3 2.3 |
| 30 | 木★ | | ごはん ぎゅうにゅう カレーなべ マカロニサラダ  | ぎゅうにく うすあげ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | たまねぎ だいこん ぶなしめじ ホールコーン キャベツ きゅうり | こめ じゃがいも マカロニ カレールウ | ノンエッグマ ネーズ | 699 23.7 22.1 98.5 | 305 2.4 1.2 |

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。