











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)	※たんぱく質(g)	※たんぱく質(g)	※たんぱく質(g)	※たんぱく質(g)	※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 きぬこしどうふ	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 もめんどうふ 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 きぬこしどうふ	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 ぶたにくとほくさいのオイスターいため なめこじる	ぶたにく きぬこしどうふ 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 もめんどうふ 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 もめんどうふ 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 たまご きぬこしどうふ みそ	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 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 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。