







5がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう
正しい食事の作法を身につけよう。

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		みどりのたべもの		きいろのたべもの		*エネルギー (kcal) *たんぱく質 (g) *脂質 (g) *カルシウム (mg) *鉄 (mg) *ビタミンB1 (g) *ビタミンC (g)	*エネルギー (kcal) *たんぱく質 (g) *脂質 (g) *カルシウム (mg) *鉄 (mg) *ビタミンB1 (g) *ビタミンC (g)
				けつえきやきんにく、ほねになる	ぎゅうにゅう	からだのちょうしきをとのえる	ねつやちからのもとになる				
1	水		ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ とうふとおおなのスープ	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ ぶなしめじ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	619 21.8 18.5 88.5	338 1.8 1.3
2	木		※こどものひこんだて たけのこごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのごまずあえ うちまめいりみそしる	 うすあげ とりにく うちまめ みそ もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ グリンピース きりぼしだいこん もやし きゅうり ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	613 25.0 15.7 88.7	376 2.8 2.4
7	火		ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふいりおやくに キャベツのみそしる	とりにく たまご こうやどうふ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いたこんにやく ほししいたけ グリンピース キャベツ ねぎ	こめ じゃがいも	なたねあぶら	641 27.9 16.7 91.0	374 3.0 2.6
8	水		キムタクごはん ぎゅうにゅう しるビーフン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく はくさいキムチづけ たくあん えだまめ たまねぎ ほししいたけ	こめ ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	607 22.1 17.3 86.0	260 1.3 1.6
9	木		ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのごまいりに ぶとしめじのすましじる	ちくわ ちゅうあげ やきぶ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ ぶなしめじ	こめ こむぎこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	646 25.1 18.1 93.9	375 3.2 2.4
10	金		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに もやしのおかかあえ	ちゅうあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いたこんにやく グリンピース もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	632 23.9 15.7 95.7	333 2.1 1.3
13	月*		※歯(は)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのコロコロマーボ ベーコンとキャベツのスープ	 ちゅうあげ ぶたひきにく テンメンジャン みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース キャベツ	こめ でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	683 26.1 25.2 83.7	427 3.3 2.0
14	火		チキンカツバーガー ぎゅうにゅう うちまめいりコーンポタージュ 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	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ホールコーン クリームコーン	パン さとう ホワイトルウ	なたねあぶら	681 28.8 26.0 79.9	383 2.2 2.3
15	水		※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ あげとじゃがいものみそしる てづくりふりかけ	 とりにく だいず ちゅうあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん こまつな	ごぼう いたこんにやく ほししいたけ ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも	ごま	623 26.8 15.9 91.4	396 3.5 1.9
16	木*		サルサライス ぎゅうにゅう ミックススープ ヨーグルト	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ピーマン トマトかん にんじん	たまねぎ ホールコーン にんにく しょうが もやし ねぎ	こめ こむぎこ	なたねあぶら ごま	653 23.6 18.0 95.3	375 1.6 2.0
17	金		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにさいのもの あおなのりずあえ	とりにく こうやどうふ ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	いたこんにやく たけのこ グリンピース もやし	こめ じゃがいも さとう		610 26.6 13.7 92.1	369 3.0 1.2
20	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために とうふとやさいのみそしる	ぶたにく うすあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さいいんげん こまつな	いとこんにやく たけのこ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう	なたねあぶら	614 26.5 18.1 83.9	396 2.5 2.1
21	火		とりそぼろとナムルのにしょくごはん ぎゅうにゅう にゅうめんじる	とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし えのきたけ ねぎ	こめ さとう そうめん	ごま ごまあぶら	629 25.6 17.7 87.7	320 1.9 2.3
22	水		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが キャベツのうめあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いとこんにやく グリンピース キャベツ きゅうり うめぼし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら	610 22.2 13.3 97.7	315 1.9 1.5
23	木		※ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう さばのセサミケチャップソースかけ ポイルキャベツ ふくいめぐみじる	 さば うちまめ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ ぶなしめじ はくさい ねぎ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	なたねあぶら ごま	682 27.2 22.8 87.8	374 2.9 1.9
24	金		ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー じゃがいもとこまつなのスープ	ぶたにく あかみそ テンメンジャン ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	621 22.7 16.8 91.3	295 1.8 2.1
27	月*		だいずとぶたにくのカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ナチュラル チーズ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	686 23.4 20.5 98.8	319 2.1 2.5
28	火*		こめこいりばん ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ミネストローネ にぼし	ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	こめこいり パン じゃがいも マカロニ	なたねあぶら	642 23.1 25.3 78.9	341 2.1 2.6
29	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくやさいばりに ゆでやさい たまねぎとあげのみそしる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく いたこんにやく もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	608 29.6 15.6 83.7	339 2.4 2.0
30	木		ごはん ぎゅうにゅう ビーフンのごもくい とうふとわかめのスープ ふりかけ	ぶたにく きぬごしとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう ふりかけ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	こめ ビーフン	なたねあぶら ごま	629 21.4 16.3 95.0	302 1.3 1.6
31	金*		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため キャベツのそくせきづけ いなかじる	ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	604 26.2 15.7 86.7	333 2.2 1.8

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。