

# 11がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう  
しょくじのしかたをかながえよう。

越前市北日野小学校

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) *しじみ(g) *たんすいじゆつ(g)	*カルシウム(mg) *鉄(mg) *しょうじゆん(g) *しょうじゆん(g)
				けつえきやきんにく、ほねになる	ぎゆうにゆう	からだのちようしよととのえる	ねつやちからのもとになる				
1	金		ごはん ぎゆうにゆう こおりどうふのごもくちゆうかにもやしのあまずあえ	こおりどうふ ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	にんにく しょうが はくさい たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	586 22.0 15.0 87.7	352 2.0 1.4
5	火		ごはん ぎゆうにゆう おからのごもくに ぶたじる	おから とりひきにく ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん	ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが だいこん はくさい	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	608 23.3 15.6 89.7	317 1.9 1.8
6	水		<b>*きく(菊) ござん</b> あぶらあげごはん ぎゆうにゆう だいこんのきつあえ そうめんじる	ちゅうあげ やきちくわ	ぎゆうにゆう	にんじん	ぶなしめじ えのきたけ グリーンピース だいこん きゅうり きくのはな たまねぎ ねぎ	こめ さとう そうめん	なたねあぶら	558 18.7 11.9 90.1	314 1.7 2.7
7	木		<b>*アイアンこんだて</b> ごはん ぎゆうにゆう とりにくのからあげ はくさいのしょうゆあえ うすあげとだいこんのみそじる	 うすあげ みそ とりにく	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん	はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ	なたねあぶら	626 18.6 17.5 95.7	414 3.3 1.8
8	金	*	<b>*省塩(しおすくなめ) こんだて</b> ごはん ぎゆうにゆう とりにくとだいこんのもの つなとキャベツのマヨネーズあえ	とりにく ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん いたこんやく ほししいたけ キャベツ ホールコーン	こめ さとう	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	585 20.7 15.7 88.3	317 1.3 1.2
11	月		にしよくだん ぎゆうにゆう いなかじる	とりひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし はくさい いたこんやく ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	591 23.5 15.1 86.8	355 2.5 1.9
12	火		ごはん ぎゆうにゆう だいこんとぶたにくのしょうゆに とうふとじゃがいものみそじる	ぶたにく きぬごしとうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん いたこんやく はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	575 22.1 13.2 89.4	332 2.0 2.2
13	水		ごはん ぎゆうにゆう じゃがいものとりそぼろに はくさいのみそじる シューアイス	とりひきにく きぬごしとうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ いたこんやく グリーンピース はくさい	こめ さとう じゃがいも でんぷん	なたねあぶら シューアイス	599 21.9 13.4 94.7	336 2.5 2.2
14	木		コッペパン ぎゆうにゆう ポテトのチーズに やさいスープ にぼし	ベーコン とりにく	ぎゆうにゆう ナチュラル チーズ にぼし	にんじん パセリ	たまねぎ ホールコーン キャベツ ぶなしめじ	パン じゃがいも マカロニ		598 25.8 18.6 79.3	434 1.7 2.1
15	金	*	ハヤシライス ぎゆうにゆう フルーツサイダー	ぎゆうにく	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし しょうが にんにく トマトかん バイン みかん もも	じゃがいも	なたねあぶら	690 26.7 24.9 87.1	376 1.9 1.9
18	月	*	ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくとじゃがいものきんぴら ふとしめじのすましじる	ぶたにく やきふ	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	ごぼう いたこんやく にんにく 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 ごま	619 20.7 15.6 96.2	308 1.6 1.7
19	火		ごはん ぎゆうにゆう おでん はるさめのごますあえ	ちゅうあげ さつまあげ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	だいこん いたこんやく キャベツ	こめ さとう はるさめ	ごま	576 19.6 13.3 91.2	404 2.4 1.5
20	水	*	ナン ぎゆうにゆう ドライカレー やさいスープ	ぶたみんち ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン ホールコーン キャベツ	こめ	なたねあぶら	626 20.7 16.7 95.8	307 2.2 2.0
21	木		ないりチャーハン ぎゆうにゆう キムチスープ ヨーグルト	ぶたひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゆうにゆう ヨーグルト	にんじん だいこんは	たまねぎ ホールコーン だいこん はくさい ぶなしめじ はくさいキムチ	こめ	なたねあぶら	571 20.5 16.5 81.1	353 2.3 1.6
22	金		ごはん ぎゆうにゆう こおりどうふいりおやこに キャベツのうめかかあえ	とりにく こおりどうふ たまご かつおぶし	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース いたこんやく ほししいたけ キャベツ うめぼし	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	647 27.8 17.1 91.6	360 2.8 1.8
25	月		ごはん ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	にんにく はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが なめこ ねぎ	こめ でんぷん	なたねあぶら	562 21.2 13.9 85.8	330 2.0 1.8
26	火		<b>*ハ(歯) ッピーこんだて</b> ごはん ぎゆうにゆう ししゃものからあげ ごもくにまめ やさいのみそじる	だいず うすあげ やきふ みそ	ぎゆうにゆう ししゃも	にんじん さやいんげん	ホールコーン だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ でんぷん さとう	なたねあぶら	666 29.1 20.4 88.5	446 2.6 2.3
27	水		ごはん ぎゆうにゆう にくじゃか もやしのごますあえ	ぎゆうにく	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんやく もやし	こめ さとう じゃがいも	ごま	598 23.5 12.1 96.3	341 2.2 1.3
28	木		げんりょうばん ぎゆうにゆう きのこみずなのわふうスパゲッティ コーンスープ にぼし	ベーコン きぬごしとうふ	ぎゆうにゆう にぼし	にんじん きょうな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのき ホールコーン ねぎ クリームコーン	パン スパゲッティ	なたねあぶら バター	586 22.8 19.0 79.1	360 2.4 2.3
29	金		ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため とりときのこのスープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん ぶなしめじ えのきたけ	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	566 21.7 13.7 85.4	309 1.6 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。