



# 1がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう

たのしくしょくじをしよう

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)	*カルシウム(mg)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからのもとになる			
8	水		<b>*おしょうがつこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに ころめめ てづくりふりかけ みかん 	とりにく みそ くろまめ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん さやいんげん みかん	しょうが いたこんにやく だいこん	こめ さとう	なたねあぶら ごま	632 26.4 15.1 95.3	365 3.3 1.6
9	木	★	こくとうパン ぎゅうにゅう チキンポトフ だいこんとツナのマヨサラダ★ にぼし	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん	こくとうパ ン じゃがいも	なたねあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	612 27.0 20.8 77.5	386 2.3 2.2
10	金		<b>*おしょうがつこんだて</b> だいずいりわかめごはん ぎゅうにゅう こにしめ ふゆやさいのみそしる 	とりにく ちゅうあげ やきちくわ もめんどうふ みそ だいず	わかめ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	いたこんにやく ほししいたけ だいこん はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	611 26.4 14.7 90.7	372 2.5 2.3
14	火		<b>*ななくさこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう からあげ キャベツのいりだいずあえ ななくさじる 	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ ゆず キャベツ だいこん かぶ	こめ でんぷん さとう	なたねあぶら	649 24.2 18.3 93.1	296 1.6 1.6
15	水		<b>*かがみびらきこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう しちふくなます さけのしおやき ぞうに ふりかけ 	うすあげ とりにく みそ さけ	ぎゅうにゅう こんぶ ふりかけ	にんじん こまつな	だいこん しらたき ほししいたけ はくさい ぶなしめじ	こめ さとう もち		605 21.3 13.1 97.3	338 2.0 1.5
16	木		ごはん ぎゅうにゅう すきやきに きりぼしだいこんのいそかあえ	こおりどうふ ツナ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく ねぎ もやし きりぼしだいこん	こめ さとう じゃがいも やきふ		613 23.1 11.9 100.3	346 2.3 1.2
17	金	★	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごいりピリからなべ★ ひじきサラダ ヨーグルト	ぶたにく ちゅうあげ みそ やきちくわ ハム	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん いら	しょうが しらたき しいたけ はくさいキムチ はくさい もやし きゅうり キャベツ	こめ でんぷん りんごゼ リー	ノンエッグ マヨネーズ	608 22.9 18.7 84.5	371 2.3 1.7
20	月		<b>*ふるさとこんだて</b> あぶらあげごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのごまいりに うちまめいりいなかじる	ちゅうあげ ぶたにく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ じゃがいも	ごま ごまあぶら	572 24.3 14.7 81.9	398 2.7 2.7
21	火		<b>*は(歯)っぴーこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう あげのおかいため あおなともやしのおひたし とりごもくじる	ちゅうあげ かつおぶし とりにく みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが もやし はくさい ねぎ	こめ じゃがいも	ごまあぶら	599 26.1 17.3 81.6	433 3.4 2.0
22	水		ごはん ぎゅうにゅう はるさめのかんこくふういためもの わかめとおおなのジンジャースープ いちご	ベーコン もめんどうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん ほししいたけ もやし えのきたけ しょうが	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	601 20.7 16.8 89.2	336 1.7 1.3
23	木	★	こめこいりパン ぎゅうにゅう だいずとりにくのクリームシチュー★ だいこんとツナのサラダ にぼし	だいず とりにく ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ブロッコリー	こめこいりパ ン じゃがいも ベシメルソー	なたねあぶら ごま	684 26.8 26.8 81.4	407 2.8 1.8
24	金		<b>*てんじんこうこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう カレイのからあげ キャベツのうめあえ かすじる 	まがれい うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり うめぼし はくさい だいこん ねぎ	こめ でんぷん さといも	なたねあぶら ごまあぶら	614 25.4 16.8 86.8	338 1.7 1.7
27	月	★	<b>*しょうえんこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために★ とうふのすましじる みかん 	ぶたにく うすあげ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん みかん	いとこんにやく たけのこ ねぎ たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう やきふ	なたねあぶら	569 22.3 15.3 82.9	343 1.6 1.1
28	火	★	ふくいのカレーライス★ ぎゅうにゅう かいそういりサラダ	ぶたにく ちゅうあげ	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 たまねぎ だいこん りんご ホールコーン キャベツ	こめ じゃがいも さとう	カレールウ なたねあぶら ごま ごまあぶら	651 20.5 18.9 96.5	347 2.4 2.6
29	水		<b>*アイアンこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ まいたけとはくさいのみそしる うめぼし	とりにく だいず みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな うめぼし	ごぼう いたこんにやく たけのこ まいたけ はくさい	こめ さとう じゃがいも		631 27.3 15.6 92.6	375 3.6 1.7
30	木		<b>*ふるさとこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう ちくわのしよくあげ おあえ ぼっかけじる 	やきちくわ みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん	はくさい ねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん いとこんにやく	こめ こむぎこ さとう	なたねあぶら ごま	646 23.6 18.3 94.1	379 3.0 2.1
31	金		ごはん ぎゅうにゅう みそおでん はるさめのごまずあえ りんごゼリー	ちゅうあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	いたこんにやく だいこん しょうが きゅうり キャベツ	こめ さとう さといも はるさめ りんごゼリー	なたねあぶら ごま	629 22.0 15.4 97.4	374 2.3 1.7

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。