

11がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう
あとしまつ
後始末をきちんとしよう

越前市北新庄小学校

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) *しよ糖(g) *たんぱく質(g)	*カルシウム(mg) *鉄(mg) *しよ糖(g) *たんぱく質(g)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしよとどのえる		ねつやちからのもとになる			
1	金		ごはん ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう	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 でんぶん	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		むぎいりごはん ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう 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 むぎ	なたねあぶら	608 23.3 15.7 89.7	318 2.0 1.8
6	水		*きく(菊) ごぜん あぶらあげごはん ぎゅうにゆう だいこんのきつかあえ そうめんじる	ちゅうあげ うすあげ	ぎゅうにゆう	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 むぎ	なたねあぶら	580 19.6 14.5 89.0	339 2.0 2.5
7	木	★	*省塩(しおすくなめ) こんだて むぎごはん ぎゅうにゆう とりにとだいのもの ツナとキャベツのマヨネーズあえ 	とりにく ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゆう	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 むぎ	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	604 21.8 17.3 88.4	354 1.8 1.2
8	金		*アイアンこんだて むぎごはん ぎゅうにゆう かぼちゃコロッケ はくさいのごまあえ とうふとわかめのみそ 	もめんどうふ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ かぼちゃコロッケ むぎ	なたねあぶら ごま	636 19.9 17.7 96.9	438 3.5 1.9
11	月		にしよくだん ぎゅうにゆう いなかじる	とりひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゆう	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 ぎゅうにゆう カレーなべ マカロニサラダ	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゆう	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ぶなしめじ 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 マヨネーズ	653 22.0 18.4 96.9	315 1.7 1.3
13	水		げんりょうパン ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう にぼし	にんじん きょうな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ ホールコーン ねぎ クリームコーン	げんりょうパン スパゲッティ	なたねあぶら	579 22.8 18.2 79.1	360 2.4 2.3
14	木		ごはん ぎゅうにゆう じゃがいものとりそぼろに はくさいのみそ	とりひきにく きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゆう	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 でんぶん	なたねあぶら	599 21.9 13.4 94.7	336 2.5 2.2
15	金	★	ごはん ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう	にんじん さやいんげん	ごぼう いとこんやく はくさい しょうが ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも やきふ	なたねあぶら ごま	618 20.7 15.6 96.1	308 1.6 1.7
18	月		ごはん ぎゅうにゆう おでん はるさめのごますあえ	ちゅうあげ さつまあげ	ぎゅうにゆう	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
19	火		ごはん ぎゅうにゆう れんこんとちくわのために あきのみそ	とりにく やきちくわ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん いたこんやく はくさい ぶなしめじ	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	595 23.7 12.1 95.6	323 2.1 2.5
20	水		ないりチャーハン ぎゅうにゆう キムチスープ	ぶたひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん だいこんば	たまねぎ ホールコーン だいこん はくさい えのきたけ はくさいキムチ	こめ	なたねあぶら	583 21.4 17.4 81.2	353 2.4 1.6
21	木		ごはん ぎゅうにゆう こおりどうふいりおやこに キャベツのうめかあえ	とりにく こおりどうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース 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	643 27.3 16.9 91.6	360 2.8 1.8
22	金		*だしきあじわう和食(わしよく) こんだて ごはん ぎゅうにゆう さばのしょうがに はくさいとおおなのごまあえ うちまめいりあじわいみそ 	さば うちまめ みそ	ぎゅうにゆう	こまつな にんじん	しょうが はくさい ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	631 26.3 17.5 88.3	329 2.8 2.5
25	月		ごはん ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう	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 でんぶん	なたねあぶら	568 21.7 14.2 86.0	336 2.0 1.8
26	火		*ハ(歯) ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゆう ししよものからあげ ごもくにまめ やさいのみそ 	だいず うすあげ みそ	ぎゅうにゆう ししよも	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ でんぶん さとう やきふ	なたねあぶら	663 28.8 20.2 88.2	452 2.6 2.3
27	水		こめこいりばん ぎゅうにゆう とりにくのクリームに キャベツのごまサラダ にぼし	とりにく	ぎゅうにゆう にぼし	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし	こめこいりパン じゃがいも マカロニ ペシャメルルウ	なたねあぶら ごま	684 26.0 24.6 87.1	377 2.0 2.0
28	木		ごはん ぎゅうにゆう ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため ベーコンときのこのスープ	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゆう 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 でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	572 20.1 15.4 85.3	299 1.6 1.3
29	金	★	とりにくとほうれんそうのカレーライス ぎゅうにゆう だいこんサラダ	とりひきにく だいず	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ だいこん	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら ごま	634 19.9 17.9 95.8	308 2.3 2.0

こんだてはつごうにより、へんごうになることがあります。