



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 た
なかよく楽しく食べよう

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)	*カルシウム(mg)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる			
8	水	★	コッペパン 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 ウインナー	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	コッペパン じゃがいも	なたねあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	595 27.6 24.3 77.5	386 2.5 2.5
9	木		*おしょうがつこんだて 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 みかん	とりにく ちゅうあげ やきちくわ もめんとうふ みそ	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 みかん はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	616 27.2 15.0 100.1	392 2.8 2.3
10	金		*ななくさこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげどりのゆずふうみ ゆでいんげん ななくさじる	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん しゅんぎく	しょうが たまねぎ ゆず だいこん かぶ	こめ でんぷん さとう	なたねあぶら	640 24.0 20.9 92.6	305 1.9 1.4
14	火		*かがみびらきこんだて むぎごはん ぎゅうにゅう しちふくなます ぞうに ふりかけ	うすあげ とりにく みそ	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 むぎ		587 22.1 14.5 97.9	361 2.3 1.7
15	水		むぎごはん 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	ぎゅうにく こおりとうふ ツナ	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 むぎ		585 25.1 14.0 98.2	345 2.7 1.2
16	木	★	むぎごはん 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	ぶたにく ちゅうあげ みそ やきちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	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 むぎ	ノンエッグ マヨネーズ	594 23.7 21.3 84.1	373 2.4 1.8
17	金		*ふるさとこんだて 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 うちまめいりなかる みかんゼリー	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 みかんゼリー むぎ	ごま ごまあぶら	586 24.7 14.8 93.0	401 2.9 2.7
20	月		*は(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのおかしょうゆいため 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 もめんとうふ	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	586 27.3 18.6 81.5	459 3.8 2.0
21	火		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	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	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	613 23.4 20.4 89.2	336 2.2 1.4
22	水	★	こめこいりげんりょうパン ぎゅうにゅう カレーうどん★ ツナとやさいのサラダ にぼし	ぶたにく うすあげ ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	げんりょうパン うどん	なたねあぶら カレールウ	559 25.2 21.0 74.3	375 2.1 2.7
23	木	★	*しょうえんこんだて 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 ヨーグルト	ぶたにく うすあげ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん	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	604 27.5 16.7 91.2	432 2.1 1.2
24	金		*てんじんこうこんだて ごはん ぎゅうにゅう カレーのからあげ 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	584 25.4 16.8 86.7	338 1.7 1.7
27	月		*アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ またけとはくさいのみそしる こんぶつくだに	とりにく だいち みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう こんぶつくだ に	にんじん こまつな	ごぼう いたこんにやく たけのこ またけ はくさい	こめ さとう じゃがいも		599 27.7 15.7 94.7	386 3.7 2.2
28	火		*ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ 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	619 23.7 18.3 94.1	379 3.0 2.1
29	水	★	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	626 22.7 20.0 96.2	347 2.5 2.6
30	木		ごはん ぎゅうにゅう みそおでん はるさめのごますあえ	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 さといも さとう はるさめ	なたねあぶら ごま	599 22.9 16.0 97.2	374 2.3 1.7
31	金		ごはん ぎゅうにゅう コロッケ キャベツのごますあえ ふるさとみそストローネ	ベーコン うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	こめ コロッケ さつまいも	なたねあぶら ごま	645 18.7 21.4 99.5	300 2.1 1.6

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。