



7がつよていこんだてひょう



こんげつのもくひょう
た もの えいせい き
食べ物の衛生に気をつけよう

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 けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちようしをととのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとなる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 糖質(g) たんぱく質(g)	カルシウム(mg) 鉄(mg) ビタミンB1(mg) ビタミンC(mg)		
1	火		*ふるさとこんだて(はんげしょう) むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのおやき きゅうりとわかめのすのもの うちまめいりみそしる	さば もめんとうふ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	きゅうり ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	602 29.5 20.1 83.3	321 2.8 2.2	
2	水	★	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース★ とうふのスープ	ぶたにく とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし りんご ほししいたけ	こめ むぎ でんぶん	なたねあぶら ごま	583 25.4 19.0 82.2	311 2.1 1.5
3	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら えのきのすましじる こんぶつくだに	ぶたにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに にんじん こまつな	しょうが ごぼう たけのこ えのきたけ いとこんにやく	こめ むぎ じゃがいも さとう やきふ	なたねあぶら ごま	601 22.1 19 92.8	359 2.3 2.0
4	金		なつやさいのあんかけごはん ぎゅうにゅう もやしとらのスープ ヨーグルト	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト にんじん ピーマン にら	なす たまねぎ ぶなしめじ えだまめ にんにく もやし ほししいたけ たけのこ	こめ むぎ さとう でんぶん	なたねあぶら	621 26.7 17.3 93.8	366 5.3 1.6
7	月		*たなばたこんだて たなばたずし ぎゅうにゅう きゅうりとズッキーニのあえもの そうめんじる りんごゼリー	ツナ うすあげ	ぎゅうにゅう にんじん	しょうが ホールコーン えだまめ きゅうり ズッキーニ たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう そうめん りんごゼリー	ごま	571 21.3 11.8 99.1	309 1.9 1.7
8	火		ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ひじきのごしきに ぶたにくとキャベツのみそしる	うすあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん さやいんげん こまつな	ホールコーン しょうが キャベツ	こめ さとう かぼちゃコロッケ	なたねあぶら	649 22.6 20.4 98.1	439 3.6 2.2
9	水		コーヒーパン ぎゅうにゅう とりにくのカレーあげ なつだいこんのごまサラダ わかめスープ にぼし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ にぼし にんじん	にんにく しょうが だいこん きゅうり たまねぎ	コーヒーパン でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	656 27.2 27.3 81.9	359 2.3 2.3
10	木	★	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために★ あげとやさいのみそしる	ぶたにく こおりとうふ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん さやいんげん こまつな	いとこんにやく たまねぎ たけのこ なましいたけ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	578 25.9 16.6 86.9	392 2.6 2.2
11	金	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす★ わかめとじゃがいものスープ	ぶたひきにく テンメンジャン あかみそ ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ ピーマン にんじん こまつな	なす たまねぎ しょうが にんにく	こめ でんぶん さとう じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	602 22.5 20.3 88.8	300 2.1 2.0
14	月	★	*しょうえん(省塩:塩分少なめ)こんだて ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものカレーとりそばろに★ はるさめとツナのサラダ	とりひきにく ツナ	ぎゅうにゅう にんじん モロッコまめ	たまねぎ たけのこ いとこんにやく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも はるさめ	なたね油 ごま油	598 21.9 15.9 100.3	295 1.7 1.3
15	火	★	ごはん ぎゅうにゅう さかなのオーロラソースあえ★ とうふとわかめのスープ	ホキ みそ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	なたねあぶら	660 27.0 20.9 97.7	312 2.1 1.7
16	水		*歯ッピー、アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものうまに あおなのいそかあえ	ぶたにく ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう やきのり にんじん さやいんげん こまつな	しょうが いたこんにやく たけのこ もやし きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう		591 26.4 15.2 94.8	400 3.1 1.4
17	木	★	なつやさいたっぷりカレーライス★ ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ	カレールー なたねあぶら	618 21.9 19.7 95.5	319 1.8 2.5
18	金		カラフルぎゅうどん ぎゅうにゅう ごもくみそしる みかんゼリー	ぎゅうにゅう ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ きりぼしだいこん もやし ねぎ	こめ さとう じゃがいも みかんゼリー	ごまあぶら	627 23.1 18.1 99.8	322 2.1 2.0

こんだてはつこうにより、へんこうになることがあります。