






11がつのよていこんだて



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)	*カルシウム (㎎)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのもとになる			
4	火		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 ふとしめじのすましじる	ぶたにく 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 こまつな	ごぼう たけのこ いとこんにやく にんにく ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも しらたまふ むぎ	なたねあぶら ごま	601 24.5 17.7 93.1	340 2.3 1.7
5	水	★	*は(歯) ッピーこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう コロコロあげのマーボ さんしょくナムル 	ちゅうあげ ぎゅうひきにく ぶたひきにく あかみそ テンメンジャン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん むぎ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	680 28.1 25.4 89.5	501 4.0 1.5
6	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのおやき おからのごもくに さつまいものとうにゅうみそしる	さば おから とりひきにく ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ごぼう ほしいたけ 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	625 28.4 20.1 90.1	313 2.3 1.9
7	金	★	あつあげとこまつなのカレーライス ぎゅうにゅう だいこんとハムのサラダ	とりにく ちゅうあげ ロースハム	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 ぶなしめじ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも カレールウ むぎ	なたねあぶら	605 21.6 19.4 93.2	339 2.4 2.3
10	月		あきのこんさいビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ みかんゼリー	ぶたにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう れんこん まいたけ だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう みかんゼリー	なたねあぶら ごま ごまあぶら	617 23.1 19.0 92.9	324 2.0 1.9
11	火		ごはん ぎゅうにゅう さといものとりそばろに はくさいのみそしる こんぶつくだに	とりひきにく もめんとうふ みそ	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 たまねぎ いたこんにやく グリーンピース かぶ はくさい	こめ さとう さといも でんぶん	なたねあぶら	590 24.7 15.1 95.0	358 2.7 2.8
12	水		げんりょうパン ぎゅうにゅう きのこみずなのわふうスパゲティ コーンスープ にぼし	ベーコン ウィンナー とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう 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 クリームコーン ねぎ	パン スパゲティ	なたねあぶら	587 27.4 20.4 79.4	367 2.7 2.6
13	木		ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ こまつなとじゃこのソテー うすあげとだいこんのみそしる	ベーコン うすあげ みそ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん こまつな	キャベツ だいこん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ かぼちゃコロッケ	なたねあぶら	634 20.4 20.0 97.7	429 3.5 1.9
14	金		ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに だいこんのこんぶあえ	ちゅうあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶつくだに	にんじん	にんにく しょうが はくさいいたたまねぎ たけのこ きくらげ だいこん きゅうり	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	579 24.3 17.7 85.7	388 2.3 1.2
17	月		ごはん ぎゅうにゅう けんさんチキンカツ ひじきのごしきに あきのこんさいみそしる	チキンカツ うすあげみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ホールコーン れんこん だいこん ぶなしめじ	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	617 26.1 16.2 96.4	346 2.1 1.9
18	火		*しょうえんこんだて ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがうまに きりぼしのいそかあえ みかん 	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	たまねぎ いたこんにやく グリーンピース きりぼしだいこん もやし みかん	こめ じゃがいも さとう		673 22.4 20.8 109.4	345 2.8 1.6
19	水		*じばさんプラスワン・アイアンこんだて さつまいもごはん ぎゅうにゅう +1(プラスワン) にくどうふ、うちまめじる きなこプリン 	ぎゅうにく もめんとうふ うすあげ うちまめみそ きなこプリン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ いとこんにやく だいこん ぶなしめじ	こめ さつまいも さとう	ごま	687 28.0 24.9 96.9	455 4.1 2.4
20	木		ごはん ぎゅうにゅう お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 おおりどうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いたこんにやく ほしいたけ グリーンピース キャベツ うめぼし	こめ じゃがいも	ごまあぶら	598 29.5 15.9 91.4	367 3.0 1.9
21	金	★	*まるごとこんだて ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ だいたいのカラフルマヨあえ さげんのおしえじる 	だいたいうすあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも きざみこんぶ	にんじん	ホールコーン キャベツ かぶ ぶなしめじ はくさい	こめ でんぶん さつまいも	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	668 27.0 22.4 95.6	453 2.3 2.0
25	火	★	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいこんのしょうゆに ツナとキャベツのマヨネーズあえ ヨーグルト	とりにく さつまいも ツナ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん いたこんにやく ほしいたけ キャベツ ホールコーン	こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	643 30.1 18.1 95.8	441 2.0 1.7
26	水	★	コッペパン ぎゅうにゅう インディラチキン ゆでいんげん やさいスープ にぼし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん トマトかんづめ パセリ	たまねぎ ほしぶどう キャベツ	コッペパン カレールウ	なたねあぶら	563 28.1 20.6 73.2	356 2.3 3.4
27	木		*だしをあげわいわしよくこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのうめしゅに つぶだいたいあえ とうふのすましじる 	ぶたにく だいたい きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく いとこんにやく うめぼし はくさい たまねぎ なましいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	585 27.1 16.1 87.0	348 2.4 2.0
28	金		くずりゅうまいたけごはん ぎゅうにゅう さといもとちくわのもの ぶたじる	とりにく うすあげ やきちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	まいたけ グリーンピース いたこんにやく しょうが だいこん ごぼう ねぎ	こめ さといも さとう		552 24.9 14.0 85.4	327 2.1 3.0

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。