11がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう

かんしゃしてたべよう

越前市国高幼稚園
越前市国高小学校

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 からだのちょうしをととのえる		きいろのたべもの ねつやちからのもとになる		＊エネルギー(kcal) ＊たんぱくしつ(g) ＊ししつ(g) ＊たんすいかぶつ (g)	＊カルシウム(mg) ＊てつ(mg) ＊しょくえんそうとうりょう (g)
2	月		ごはん（むぎいり）　ぎゅうにゅう ふくいサーモンフライ おからのごもくに　さつまいものみそしる	ふくいサーモンフライ おから とりひきにく ぶたにく　みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ごぼう　ほししいたけ ねぎ　しょうが　はくさい	こめ　むぎ さとう さつまいも	なたねあぶら	613 30.0 17.4 89.8	329 2.4 1.7
3	火		ぶんかのひ								
4	水	★	**☆1年生　こうがいがくしゅう☆** ごはん（むぎいり）　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	とりにく ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが　いたこんにゃく だいこん　ほししいたけ キャベツ　ホールコーン	こめ　むぎ さとう さといも	ノンエッグマヨネーズ	584 25.8 17.1 87.8	340 1.9 1.4
5	木		ごはん（むぎいり）　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 しらすぼし	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　むぎ かぼちゃコロッケ	なたねあぶら	624 20.6 18.6 97.9	429 3.5 2.0
6	金		**☆5年生　こうがいがくしゅう☆** ごはん（むぎいり）　ぎゅうにゅう ひじきいりにくじゃが はくさいのおかかあえ　ヨーグルト	ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ　いとこんにゃく グリンピース　はくさい	こめ　むぎ じゃがいも さとう	なたねあぶら	615 25.8 13.4 106.4	445 5.3 1.4
9	月		**＊ブランドしょくざい・ふるさとこんだて** **＊アイアンこんだて** とみつきんときのさつまいもごはん ぎゅうにゅう にくどうふ　うちまめじる	ぎゅうにく うすあげ　みそ うちまめ もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにゃく はくさい　ねぎ だいこん　ぶなしめじ	こめ さつまいも さとう	くろごま	589 26.1 17.1 89.9	407 3.5 2.6
10	火		ごはん　ぎゅうにゅう　けんさんチキンカツ キャベツのうめかかあえ　かきたまじる	チキンカツ かつおぶし たまご もめんとうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ　うめぼし たまねぎ ほししいたけ　ねぎ	こめ でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	590 27.1 20.0 78.1	326 2.0 1.3
11	水	★	コッペパン　ぎゅうにゅう　★ビーフシチュー だいこんサラダ　にぼし	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマトかん	にんにく　セロリー たまねぎ　グリンピース だいこん　きゅうり	コッペパン じゃがいも ハヤシルウ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	623 25.9 24.2 86.0	346 2.4 3.2
12	木		**☆4年生　こうがいがくしゅう☆** ごはん　ぎゅうにゅう　とりにくのレモンに ゆでやさい　とうふのみそしる	とりにく　みそ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	レモン　キャベツ　きゅうり たまねぎ　ねぎ	こめ でんぷん さとう	なたねあぶら	618 28.4 19.3 87.7	314 2.1 2.2
13	金		**☆2年生　としょかんけんがく☆** **＊しょうえん（省塩）こんだて** **＊ブランドしょくざいこんだて** ごはん　ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに　さんしょくナムル ※こしのルビー（ミディトマト）小学校のみ	ちゅうあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな ミディトマト	にんにく　しょうが はくさい　たまねぎ たけのこ　きくらげ　もやし	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	578 24.5 17.4 85.3	389 3.0 1.2
			16～30日は、「コウノトリ呼び戻す農法米」のごはんです。	**「コウノトリ呼び戻す農法米」ってなあに？** 越前市で、農薬や化学肥料を使わずに育てられている安心・安全なお米のことだよ。 コウノトリだけでなく、田んぼにすんでいるドジョウやカエルなどのすべての生き物や環境を大切にしているよ。								
16	月		**＊えちぜんしさん　こまつなのひ** ごはん　ぎゅうにゅう　すきやきに こまつなのごまあえ さつまいもクリームだいふく	ぎゅうにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにゃく ねぎ　はくさい	こめ　さとう じゃがいも さつまいもクリーム だいふく	ごま	594 24.4 15.1 98.0	377 2.8 1.4
17	火	★	ごはん　ぎゅうにゅう　★マーボーどうふ じゃがいもとあおなのスープ　みかん	もめんとうふ ぎゅうひきにく ぶたひきにく テンメンジャン あかみそ　みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　ねぎ しょうが　にんにく きりぼしだいこん みかん	こめ でんぷん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	646 26.6 23.0 89.6	373 3.2 1.9
18	水		**＊ブランドしょくざい・ふるさとこんだて** くずりゅうまいたけごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものにもの はくさいとごぼうのみそしる	うすあげ とりにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	まいたけ　はくさい グリンピース いたこんにゃく ごぼう　ねぎ	こめ じゃがいも さとう		578 28.6 15.8 87.0	353 2.6 2.7
19	木		**＊じばさんプラスワンきゅうしょく・ふるさとこんだて** ごはん　ぎゅうにゅう さばのしおやき きりぼしだいこんのいそかあえ あきのこんさいみそしる けんさんさつまいもタルト	さば　みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう やきのり	こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし　だいこん れんこん　ねぎ ぶなしめじ	こめ さといも さつまいもタルト		686 26.6 21.9 99.3	353 2.7 2.4
20	金	★	★あつあげとこまつなのカレーライス ぎゅうにゅう　だいこんとツナのサラダ	とりにく ちゅうあげ ツナ	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	なたねあぶら	624 21.1 18.3 100.7	341 2.3 2.0
23	月		きんろうかんしゃのひ	**24～30にちは、「がっこうきゅうしょくしゅうかん」です！　いつもいじょうにきれいにかたづけて、かんしゃのきもちをあらわしましょう。**							
24	火		**＊わしょくのひこんだて** ごはん　ぎゅうにゅう さといもとぎゅうにくのにもの はくさいとかぶのみそしる　こんぶつくだに	ぎゅうにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに		しょうが　たまねぎ いたこんにゃく グリンピース　かぶ はくさい	こめ さとう さといも でんぷん	なたねあぶら	577 24.5 15.3 90.4	341 2.7 2.1
25	水		**＊にんきのこんだて** きなこあげパン　ぎゅうにゅう じゃがいもとチキンのスープに きりぼしとツナのサラダ	とりにく ベーコン ツナ　きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ　エリンギ たまねぎ　きゅうり きりぼしだいこん	コッペパン じゃがいも	なたねあぶら	576 28.9 20.2 79.7	381 2.2 2.4
26	木		**＊ブランドしょくざい・ふるさとこんだて** ごはん　ぎゅうにゅう ふくいポークのあったかみそなべ きりぼしだいこんのいために　ふりかけ	ぶたにく もめんとうふ みそ　うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぶのは みずな こまつな	はくさい　かぶ　しいたけ きりぼしだいこん	こめ	なたねあぶら	595 27.9 18.9 84.4	433 3.1 1.5
27	金		**＊にんきのこんだて** ビビンバ　ぎゅうにゅう はくさいのスープ　ワインゼリー	ぎゅうにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ぜんまい　いとこんにゃく もやし　きゅうり　ねぎ にんにく　しょうが　はくさい	こめ さとう ワインゼリー	ごまあぶら なたねあぶら	577 24.8 17.2 84.7	331 2.0 2.1
30	月	★	**＊まるごとこんだて・はっぴーこんだて** ごはん（むぎいり）　ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ★だいずのカラフルマヨあえ さげんのおしえじる	だいず 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 はくさい	こめ　むぎ でんぷん さつまいも	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	667 26.8 22.3 95.3	453 2.3 2.0

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。