



9がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう
きょうりよくしあつて、
かかしのしごとをしよう。

越前市大虫小学校

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)	*カルシウム (mg)	*鉄 (mg)	*よくまんそうとうりょう (g)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちょうしをとのえる		ねつやちからのもとになる						
2	月	★	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう もやしとコーンのサラダ	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 きゅうり もやし ホールコーン	こめ じゃがいも	カレールウ なたねあぶら	642 19.6 17.5 99.3		283 1.8 2.4		
3	火	★	コッペパン ぎゅうにゅう あげどりのカラフルピザソースかけ さつまいものスープ にぼし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	ピーマン トマトかん にんじん	たまねぎ ホールコーン にんにく	コッペパン さとう でんぷん さつまいも	なたねあぶら	605 26.6 20.4 75.0		325 1.5 2.1		
4	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きゅうりのあっさりづけ かぼちゃのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごま	604 24.0 15.7 89.2		325 1.9 1.9		
5	木	★	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのマーボー豆腐 はるさめスープ	もめんとうふ ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ なす ねぎ にんにく しょうが	こめ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら なたねあぶら	632 22.3 19.1 88.7		334 1.9 1.9		
6	金		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが もやしとわかめのあまずあえ てづくりふりかけ	ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	たまねぎ いとこんにやく グリーンピース もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	598 21.3 12.3 98.4		320 2.0 1.3		
9	月		わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのうまに なめこのみそしる	とりにく もめんとうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく たけのこ たまねぎ なめこ	こめ じゃがいも さとう	ごま	590 23.5 15.9 85.7		340 2.1 2.1		
10	火	★	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものカレーいため えのきのすましじる	ぶたにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ	こめ じゃがいも	なたねあぶら	615 20.9 17.6 90.5		295 1.5 1.1		
11	水	★	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	ちゅうあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい もやし	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	602 21.6 17.2 87.5		376 2.3 1.2		
12	木	★	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 こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ	こめ さとう はるさめ じゃがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	601 21.4 15.4 91.0		324 1.7 1.4		
13	金		※じゅうごや(9/17) こんだて ごはん ぎゅうにゅう いもに あおなのごまあえ	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく ぶなしめじ しょうが もやし	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごま	565 21.5 14.6 83.3		356 2.3 1.3		
17	火		コッペパン ぎゅうにゅう スイートポテトサラダ わかめとコーンのスープ にぼし	ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ にぼし	にんじん	きゅうり キャベツ ホールコーン ねぎ	コッペパン さつまいも じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	601 20.6 22.6 77.0		362 2.0 2.5		
18	水		※ハ(歯)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ きゃべつのごまあえ とうふとあおなのみそしる	もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ぶなしめじ	こめ でんぷん	なたねあぶら ごま	622 25.5 18.8 84.8		457 2.3 2.0		
19	木	★	ドライカレー ぎゅうにゅう ミックススープ	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ ホールコーン グリーンピース にんにく しょうが もやし	こめ こむぎこ	なたねあぶら ごま	583 19.3 16.6 85.7		289 1.8 1.8		
20	金		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため きのこのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ きぬごしとうふ	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 キャベツ もやし はくさい えのきたけ	こめ	なたねあぶら	583 23.0 16.3 83.3		360 2.2 1.5		
24	火		さかなでんぶのにしょくどんぶり ぎゅうにゅう あげのみそしる	ツナ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが きりぼしだいこん もやし たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	567 22.6 12.2 89.3		368 2.4 1.8		
25	水		ごはん ぎゅうにゅう とうふの子げふう きりぼしだいこんのいそかあえ	ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん なら こまつな	にんにく ぶなしめじ はくさい もやし はくさいキムチ たまねぎ きりぼしだいこん	こめ はるさめ		595 23.5 13.1 92.2		354 2.2 1.4		
26	木		さつまいもごはん ぎゅうにゅう こにしめ うちまめじる	とりにく こおりとうふ うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たけのこ いたこんにやく たまねぎ はくさい	こめ さつまいも さとう	ごま	606 25.5 15.4 89.6		394 3.0 2.5		
27	金		ごはん ぎゅうにゅう ビーフンのごもくいため わかめとじゃがいものスープ	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 ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ ビーフン じゃがいも	なたねあぶら ごま	631 21.1 15.1 98.8		305 1.5 2.2		
30	月		※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう いとこんぶいりごもくにまめ あげとじゃがいものみそしる	とりにく だいず ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう いとこんぶ	にんじん こまつな	ごぼう いたこんにやく たけのこ ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも		602 25.2 14.7 90.0		372 3.2 1.9		

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。