

11がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう

よくかんでたべよう。

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 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になる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) たんすいかぶつ(g)	カルシウム(mg) 鉄(mg) ビタミンB1(mg) ビタミンC(mg)		
1	金	★	*省塩(しおすくなめ) こんだて ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいこんのもの つなとキャベツのマヨネーズあえ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	しょうが だいこん いたこんやく ほししいたけ キャベツ ホールコーン	こめ さとう	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	585 20.7 15.7 88.3	317 1.3 1.2
5	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはくさいのオイスターいため なめこじる	ぶたにく きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	にんにく はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが なめこ ねぎ	こめ でんぶん	なたねあぶら	562 21.2 13.9 85.8	330 2.0 1.8
6	水		*きく(菊) ござん あぶらあげごはん ぎゅうにゅう だいこんのきっかあえ そうめんじる	ちゅうあげ やきちくわ	ぎゅうにゅう にんじん	ぶなしめじ えのきたけ グリーンピース だいこん きゅうり きくのはな たまねぎ ねぎ	こめ さとう そうめん	なたねあぶら	558 18.7 11.9 90.1	314 1.7 2.7
7	木	★	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 やきふ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	ごぼう いたこんやく にんにく はくさい ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	619 20.7 15.6 96.2	308 1.6 1.7
8	金		ごはん ぎゅうにゅう こおりとうふのごもくちゅうかに もやしのあまずあえ	こおりとうふ 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 はくさい たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	586 22.0 15.0 87.7	352 2.0 1.4
11	月		にしよくだん ぎゅうにゅう いなかじる	とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし はくさい いたこんやく ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	591 23.5 15.1 86.8	355 2.5 1.9
12	火		げんりょうばん ぎゅうにゅう きのことみずなのわふうスパゲッティ コンスープ にぼし	ベーコン きぬごしとうふ	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 ホールコーン ねぎ クリームコーン	パン スパゲッティ	なたねあぶら バター	586 22.8 19.0 79.1	360 2.4 2.3
13	水	★	とりにくとほうれんそうのカレーライス ぎゅうにゅう だいこんサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう 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	こめ じゃがいも	なたねあぶら カレールウ ごま	626 20.7 16.7 95.8	307 2.2 2.0
14	木		ごはん ぎゅうにゅう こおりとうふいりおやこに キャベツのうめかかあえ	とりにく こおりとうふ 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 グリーンピース いたこんやく ほししいたけ キャベツ うめぼし	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	647 27.8 17.1 91.6	360 2.8 1.8
15	金		*ハ(歯) ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ししやものからあげ ごもくにまめ やさいのみそじる	だいず うすあげ やきふ みそ	ぎゅうにゅう ししやも にんじん さやいんげん	ホールコーン だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	666 29.1 20.4 88.5	446 2.6 2.3
18	月		ごはん ぎゅうにゅう おでん はるさめのごますあえ	ちゅうあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	だいこん いたこんやく キャベツ	こめ さとう はるさめ	ごま	576 19.6 13.3 91.2	404 2.4 1.5
19	火		ないりチャーハン ぎゅうにゅう キムチスープ	ぶたひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん だいこんは	たまねぎ ホールコーン だいこん はくさい ぶなしめじ はくさいキムチ	こめ	なたねあぶら	571 20.5 16.5 81.1	353 2.3 1.6
20	水		*アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ はくさいのしょうゆあえ うすあげとだいこんのみそじる	うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん	はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ かぼちゃ コロッケ	なたねあぶら	626 18.6 17.5 95.7	414 3.3 1.8
21	木		ごはん ぎゅうにゅう かしわのすきやき もやしのごますあえ	とりにく やきふ こおりとうふ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ いたこんやく ねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも	ごま	598 23.5 12.1 96.3	341 2.2 1.3
22	金		*だしをあげわう和食(わしよく) こんだて ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに はくさいとあおなごのまあえ うちまめいりあじわいみそじる	さば うちまめ みそ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん	しょうが はくさい ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	629 26.2 17.5 87.9	327 2.8 2.5
25	月		ごはん ぎゅうにゅう れんこんとちくわのために あきのみそじる	とりにく やきちくわ やきふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん こまつな	れんこん いたこんやく はくさい	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	601 24.0 12.1 96.5	324 2.1 2.5
26	火		こめこいりばん ぎゅうにゅう とりにくのクリームに キャベツのごますあえ にぼし	とりにく	ぎゅうにゅう ベシャメル ソース にぼし にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし	こめこいり パン じゃがいも マカロニ	なたねあぶら ごま	690 26.7 24.9 87.1	376 1.9 1.9
27	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため とりときのこのスープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん ぶなしめじ えのきたけ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	566 21.7 13.7 85.4	309 1.6 1.2
28	木		ごはん ぎゅうにゅう おからのごもくに ぶたじる	おから とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん	ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが だいこん はくさい	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	608 23.3 15.6 89.7	317 1.9 1.8
29	金	★	ごはん ぎゅうにゅう カレーなべ マカロニサラダ	ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも マカロニ	カレールウ ノンエッグ マヨネーズ	653 22.0 18.4 96.9	315 1.7 1.3

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。