




12月のよていこんだて



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)	*カルシウム (㎎)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる			
2	月		※しょうえんこんだて ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに はくさいのおかかあえ 	とりひきにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いたこんやく グリーンピース しょうが もやし はくさい	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	589 20.7 12.7 94.9	300 1.7 1.1
3	火		ごはん ぎゅうにゅう カマミンチフライ もやしのしょうがじょうゆあえ さつまいものみそしる	カマミンチフライ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし しょうが だいこん ねぎ	こめ さつまいも	なたねあぶら	632 22.7 17.5 93.4	314 1.7 2.0
4	水		ごはん ぎゅうにゅう とりみそなべ ひじきサラダ	とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが はくさい だいこん しらたき ぶなしめじ ねぎ ホールコーン キャベツ	こめ でんぶん さとう	ノンエッグマヨネーズ	598 21.0 17.4 86.3	325 1.7 1.5
5	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため はるさめスープ	ぶたにく ベーコン	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 はくさいキムチ もやし はくさい ほししいたけ ねぎ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	573 19.6 15.0 86.4	289 1.3 1.5
6	金	*	ふゆのカレーライス ぎゅうにゅう わかめいりドレッシングサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら ごまあぶら	637 19.3 17.2 98.5	293 1.8 2.6
9	月		★は(歯)っぴーこんだて さかなでんぶのさんしょくどんぶり ぎゅうにゅう さといものいなかじる ヨーグルト	ツナ たまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが もやし はくさい こんにやく ねぎ	こめ さとう さといも	なたねあぶら	650 31.1 15.5 92.6	456 2.9 2.6
10	火		やきにくサンド ぎゅうにゅう ミネストローネ にぼし	ぶたにく ベーコン だいち	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	さとう パン マカロニ	なたねあぶら	638 30 23.2 74.3	368 2.3 2.1
11	水		しょうゆかつどん ぎゅうにゅう えのきとこまつなのみそしる	ぶたにく たまご きぬごしとうふ やしき みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ はくさい えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら	681 27.3 21.2 91.7	330 2.5 2.4
12	木		マクブースふうピラフ ぎゅうにゅう とりにくのレモンてりに ひよこまめのスープ	とりにく だいち ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかん	たまねぎ にんにく しょうが レモンじる もやし ホールコーン ねぎ	こめ さとう		612 24.3 17.0 86.2	277 1.7 1.6
13	金		※歯(ハ)っぴーこんだて あげのそぼろみそどんぶり ぎゅうにゅう とうふとわかめのすましじる	とりひきにく ちゅうあげ みそ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ ふ さとう	ごま ごまあぶら	634 26.5 18.6 86.4	414 2.7 1.6
16	月		ごはん ぎゅうにゅう とうふの子ゲふう もやしのナムル	ぶたにく もめんとうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく ぶなしめじ はくさい たまねぎ はくさいキムチ もやし きゅうり	こめ はるさめ	ごまあぶら	572 22.1 12.9 87.8	317 1.8 1.4
17	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものうまに キャベツのみそしる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが いたこんにやく キャベツ もやし だいこん ねぎ	こめ じゃがいも さとう		583 24.8 12.2 90.8	327 1.9 2.1
18	水		※ハ(歯)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに わかめとキャベツのスープ	ちゅうあげ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	609 22.7 18.9 83.4	372 2.1 1.5
19	木		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのもの キャベツのうめあえ	とりにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん いたこんにやく ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし うめぼし	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	578 24.4 11.8 91.0	345 2.1 1.1
20	金		※とうじこんだて ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ かぼちゃのいとこに だいこんのみそしる 	とりにく あずき みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	673 27.9 16.5 99.5	284 2.0 1.9
23	月	*	※クリスマスこんだて チキンライス ぎゅうにゅう やさしいマカロニスープ フルーツゼリー 	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ	こめ さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	なたねあぶら	608 22.9 15.5 91.0	280 1.8 1.6

きゅうしよくしゅうかん

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。