



12月よていこんだてひょう



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) *たんぱくしつ (g) *しつ (g) *たんすいかぶつ (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *し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		からだのちようしきをとのえる		ねつやちからのもとなる			
1	月	★	とりにくとほうれんそうのカレーライス ぎゅうにゅう マカロニサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン キャベツ	こめ じゃがいも まかに	なたねあぶら カレールウ	632 23.2 18.5 101.8	294 2.6 2.1
2	火		ごはん ぎゅうにゅう ビーフコロッケ いとこんぶいりにまめ とうふのみそしる	とりにく だいず もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう いとこんぶ	にんじん	ごぼう いとこんにやく たけのこ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう ビーフコロッケ	なたねあぶら	647 23.3 20.4 97.6	326 2.6 2.1
3	水		*省塩こんだて (塩分少なめ) ごはん ぎゅうにゅう とりにくとやさいのちゅうかみそいため とうふとたまごのスープ	とりにく みそ ベーコン たまご もめんとうふ	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 もやし キャベツ だいこん ねぎ	こめ さとう でん粉	なたねあぶら	596 25.5 19.8 83.7	325 2.3 1.4
4	木		*ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう こにしめ うちまめじる はぶたえもち	とりにく ちゅうあげ こおりどうふ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	いたこんにやく だいこん ほししいたけ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも はぶたえもち		671 27.9 17.7 106.2	385 3.4 2.0
5	金		*省塩 (塩分少なめ) チキンクリームライス (クリームソースがけ) ぎゅうにゅう やさいスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ベシャメル ソース	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン はくさい	こめ	なたねあぶら バター	607 20.8 20.2 90.7	304 1.3 1.4
8	月		ごはん ぎゅうにゅう さかなのフライ はくさいのうめあえ のっぺいじる	さかなふらい とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい うめぼし だいこん いたこんにやく ごぼう ねぎ	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	625 25.8 19.7 89.5	350 2.4 1.8
9	火	★	げんりょうパン ぎゅうにゅう カレーうどん カラフルサラダ にぼし	とりにく うすあげ だいず	ぎゅうにゅう プロセス チーズ にぼし	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ ホールコーン	げんりょう パン うどん	カレールウ なたねあぶら	584 28.4 23.5 73.2	423 2.4 2.8
10	水		*まるごとこんだて ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに さつまいのみそしる	うすあげ ぶたにく みそ	ほしひじき ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば さやいんげん	しょうが だいこん いたこんにやく はくさい たまねぎ ねぎ	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	591 24.7 16.4 92.1	379 2.5 3.0
11	木		ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ、だいこんのナムル	もめんとうふ 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	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	630 27.5 22.3 86.1	396 3.5 2.0
12	金		*歯ッピーこんだて (カルシウム多め) ごはん ぎゅうにゅう とりみそなべ きりぼしだいこんのごまサラダ	とりひきにく みそ ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが はくさい だいこん しらたき ぶなしめじ ねぎ きりぼしだいこん	こめ でんぷん さとう	ごま ごまあぶら	609 25.5 15.0 97.7	458 2.4 2.0
15	月		*ふるさとこんだて ソースかつどん ぎゅうにゅう さといものみそしる	とりにく たまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう さといも	なたねあぶら	670 26.6 21.5 97.7	324 2.6 2.9
16	火		ちゅうかどん ぎゅうにゅう とうふ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	にんじん チンゲンツアイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ	こめ でんぷん じゃがいも	なたねあぶら	610 23.7 17.7 95.0	329 2.2 1.5
17	水		*アイアンこんだて (鉄分多め) ごはん ぎゅうにゅう とりにくとさつまあげのうまに うちまめいりみそしる	とりにく みそ こおりどうふ さつまあげ ちゅうあげ うちまめ	ぎゅうにゅう ほしひじき	にんじん こまつな	いたこんにやく はくさい ぶなしめじ ねぎ	こめ じゃがいも さとう		595 28.8 15.4 92.8	402 3.5 2.4
18	木		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものカレーとりそばろに だいこんのおかかあえ	とりひきにく なかあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ いたこんにやく だいこん	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	632 23.9 16.8 104.3	389 2.7 1.5
19	金		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 ちゅうあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい はくさい(キムチづけ) キャベツ ほししいたけ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	602 23.3 19.6 87.2	345 2.1 1.6
22	月		*冬至こんだて 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 とうふとえのきのすましじる	とりにく あずき きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ でん粉 さとう	なたねあぶら	650 30.3 17.3 99.3	292 2.0 1.4
23	火		コッペパン ぎゅうにゅう ポテトとハムのサラダ コーンポタージュ にぼし クリスマスカップデザート	ローズハム ベーコン	ぎゅうにゅう ベシャメル ソース にぼし	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ ホールコーン クリームコーン	コッペパン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ フルーツゼ リー	622 23.1 28.6 77.6	357 1.9 2.4

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。