

7がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう
えいせいに きをつけて たべよう

越前市武生東小学校

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なる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじょう (g) たんすいけい (g)	カルシウム (mg) てつ (mg) しよくえんそうとうりよう (g)			
1	月		※はんげしょうこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのおやき きりぼしだいこんのいそかあえ たまねぎとわかめのみそしる	さば きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう やきのり わかめ	こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし たまねぎ ねぎ	こめ	598 25.8 16.7 83.1	336 2.5 2.6	
2	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう だいにのいそに ぶたじる ふりかけ	だいに とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	いとこんやく たけのこ だいに キャベツ いたこんやく しょうが ねぎ	こめ さとう	598 28.3 14.8 85.3	350 2.6 1.9	
3	水	★	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー とうふとチンゲンサイのスープ	ぶたにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし ほししいたけ	こめ でんぱん	なたねあぶら ごま	548 20.4 13.3 83.9	301 1.6 1.3
4	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロツケ ゆでやさい とりごもくじる	とりにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい しょうが ねぎ	こめ かぼちゃコロツケ	なたねあぶら	644 20.9 18.5 95.6	414 3.3 1.8
5	金		※たなばたこんだて スタミナどんぶり ぎゅうにゅう たなばたそうめんじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら オクラ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	こめ さとう でんぱん そうめん	なたねあぶら ごまあぶら	609 23.6 14.7 92.4	345 2.1 2.1
8	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため うちまめじる	ぶたにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ もやし だいこん ねぎ	こめ	なたねあぶら	622 26.5 17.8 86	347 2.5 1.9
9	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのもの キャベツのうめかかあえ	とりにく ちゅうあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	いたこんやく ごぼう たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり うめぼし	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	604 26.5 12.1 94.5	332 2.1 1.1
10	水	★	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめのスープ	ぶたにく テンメンジャン あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぱん はるさめ	なたねあぶら	592 21.3 15 89.8	288 1.3 1.9
11	木		ごはん ぎゅうにゅう なつだいこんのうまに じゃがいもとわかめのみそしる	とりにく ちゅうあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん モロッコまめ	しょうが だいこん いたこんやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも		604 26 14.4 89.9	407 2.6 2.3
12	金	★	げんりょうパン ぎゅうにゅう フレッシュトマトスパゲッティ ミックススープ にぼし	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん ピーマン とまと とまとかん こまつな	ズッキーニ たまねぎ もやし	げんりょうパン スパゲッティ	なたねあぶら ごま	631 26.1 23.5 75.1	376 2.4 3.3
15	月		海の日								
16	火		ごはん ぎゅうにゅう トビウオフライ きゅうりのあっさりつけ トマトのスープ	トビウオフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	とまと こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	625 23 19.1 87.1	304 1.9 1.2
17	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために とうふのみそしる	ぶたにく こおりとうふ うすあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	いとこんやく がなしめじ たまねぎ ねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	600 25.4 17.8 82.3	388 2.2 1.9
18	木	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーじゃがいも なつだいこんスープ	ぶたひきにく あかみそ みそ テンメンジャン ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす ねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう でんぱん	なたねあぶら ごまあぶら	623 19.1 16.8 95.3	268 1.4 1.9
19	金	★	なつやさいたっぷりカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン とまと	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ カレールウ	なたねあぶら	683 22.2 18.2 105.2	379 1.8 2.4

※こんだては、つごうによりへんこうがあることがあります。