

9がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう
すききらいなく 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		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) *脂質 (g) *たんすいけい (g)	*カルシウム (mg) *鉄 (mg) *しよんぶんしょうりょう (g)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしよととのえる		ねつやちからのもとなる			
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	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	★	ごはん ぎゅうにゅう なすのピリからみそがらめ ごもくスープ	ぶたにく みそ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	なす しょうが たまねぎ ねぎ	こめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	609 20.2 16.8 90.4	303 1.8 1.5
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 でんぶん	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 マーボーとうふ 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 ねぎ しょうが	こめ さとう でんぶん 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	★	コッペパン ぎゅうにゅう チキンカツ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 でんぶん さつまいも	なたねあぶら	605 26.6 20.4 75.0	325 1.5 2.1
9	月		むぎいりわかめごはん 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		むぎいりごはん 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 たまねぎ キャベツ もやし 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
11	水	★	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものカレーいため はくさいのスープ	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	たまねぎ 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
12	木	★	むぎいりごはん 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	しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	602 21.6 17.2 87.5	376 2.3 1.2
13	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが もやしとわかめのあますあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	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
16	月		敬老の日								
17	火		※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
18	水	★	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ポイルキャベツ とうふとわかめのみそしる	とりにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	657 25.8 21.4 86.7	318 1.8 2.2
19	木		ごはん ぎゅうにゅう ビーフのごもくいため 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 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 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
20	金		こめこいりコッペパン 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	きぬごしとうふ とりにく	ぎゅうにゅう 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
23	月		振替休日								
24	火		※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 だいち 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 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
25	水		ごはん ぎゅうにゅう とうふのチゲふう 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 こまつな いら	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 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	★	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	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ トマトかん ホールコーン にんにく しょうが もやし	こめ こむぎこ	カレールウ なたねあぶら ごま	583 19.3 16.6 85.7	289 1.8 1.8
30	月		※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 でんぶん	なたねあぶら ごま	622 25.5 18.8 84.8	457 2.3 2.0

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。