

10月の よていこんだて

こんげつのもくひょう
 しょくじのしかたをかながえよう。

越前市武生東小学校

日	曜日	ふせどり	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) *塩分 (g)	*カルシウム (mg) *鉄 (mg) *ビタミンB1 (mg)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのもとになる			
1	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら とうふとおおなのみそしる	ぶたにく きぬとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	ごぼう いとこんにやく にんにく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあがら ごま	630 22.5 17.3 93.5	346 2.3 2.2
2	水	★	★ふくいげんきつこカレーライス ぎゅうにゅう かいそういりサラダ	とりにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン キャベツ	こめ じゃがいも カレールー	なたねあがら ごま ごまあがら	669 22.8 19.8 96.5	344 2.7 2.7
3	木		ごはん ぎゅうにゅう おからのごもくに うすあげとはくさいのみそしる	おから とりひきにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ ねぎ はくさい	こめ さとう じゃがいも	なたねあがら	605 23.4 16.4 88.7	376 2.5 2.0
4	金	★	★コッパン ぎゅうにゅう ツナとポテトのサラダ とうふのスープ にぼし	ツナ とりにく きぬとうふ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	きゅうり ホールコーン キャベツ たまねぎ ねぎ	コッパン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	605 22.3 23.6 73.7	358 2.0 2.4
7	月		※しょうえんこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう こうやとうふいりおやこに もやしとわかめのすのもの	とりにく たまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ グリーンピース もやし きゅうり	こめ さとう じゃがいも	なたねあがら	606 24.1 14.3 92.2	310 2.1 1.3
8	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう コロッケ とりにくとごぼうのもの なめこじる	とりにく きぬとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう いとこんにやく なめこ たまねぎ はくさい ねぎ	こめ コロケ さとう	なたねあがら	667 23.0 19.8 95.9	323 2.3 2.1
9	水	★	★むぎいりごはん ぎゅうにゅう カレーなベ スパゲッティサラダ	とりにく 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 がなしめじ ホールコーン キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも カレールー スパゲッティ	ノンエッグマヨネーズ	680 23.1 20.5 98.1	322 1.9 1.3
10	木		※アイアンこんだて、歯ッビーこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ こまつなのみそしる	とりにく だいず 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 ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		597 26.3 14.4 88.4	360 3.1 1.9
11	金		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 とうふのすましじる	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 ピーマン	しょうが たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	こめ さとう	なたねあがら	579 22.3 15.6 84.7	340 2.0 1.6
14	月		スポーツの日								
15	火	★	★ごはん ぎゅうにゅう あげとりのあまがらめ キャベツのごまあえ うちまめいりみそしる	とりにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ もやし がなしめじ たまねぎ	こめ でんがん さとう じゃがいも	なたねあがら ごま	637 29.4 16.1 90.0	325 2.2 1.9
16	水	★	★チキンピラフ ぎゅうにゅう パンブキンポターージュ	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース	こめ じゃがいも こめこ	なたねあがら	621 19.6 19.7 87.4	295 1.2 1.0
17	木		ごはん ぎゅうにゅう かしわのすきやきふう はるさめのすのもの	とりにく もめんとうふ こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いとこんにやく ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも やきふ はるさめ		607 22.7 12.0 98.9	345 1.8 1.3
18	金	★	★こめこいりパン ぎゅうにゅう じゃがいもとチキンのスープに もやしとツナのサラダ にぼし	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	キャベツ エリンギ たまねぎ もやし きゅうり	コッパン じゃがいも	ごま なたねあがら	557 24.3 15.4 79.0	356 2.0 2.4
21	月		※ふるさとこんだて こうのとりまいのごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いろとりおはづけ あげとだいののみそしる	さば みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい きゅうり だいこん がなしめじ ねぎ	こめ さとう		621 25.9 19.0 82.1	319 2.2 2.4
22	火		こうのとりまいのごはん ぎゅうにゅう だいのんとぶたにくのしょうゆに じゃがいものみそしる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん いたこんにやく はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあがら	589 22.4 14.8 88.4	335 1.8 2.2
23	水		こうのとりまいのごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのかおりいため キャベツのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いら こまつな	もやし たまねぎ しょうが にんにく しらたき キャベツ	こめ じゃがいも	なたねあがら ごまあがら	568 19.2 14.9 87.0	304 1.6 1.2
24	木		こうのとりまいのごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ポイルキャベツ あきのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ がなしめじ しょうが	こめ でんがん さとう さつまいも	なたねあがら	662 24.7 20.2 91.1	292 1.8 1.5
25	金		こうのとりまいのごはん ぎゅうにゅう とりみそなべ ひじきサラダ	とりにく もめんとうふ みそ やきちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	はくさい だいこん しらたき がなしめじ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	こめ	ノンエッグマヨネーズ	564 20.8 15.6 82.8	331 1.7 1.4
28	月	★	★ごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ あおなのスープ	もめんとうふ とりひきにく テンメンジャン あかみそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ	こめ でんがん じゃがいも ごま	なたねあがら ごまあがら ごま	642 23.6 20.1 87.7	360 2.3 1.8
29	火		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものうまに はくさいのみそしる	とりにく きぬとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	いたこんにやく はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあがら	639 23.8 14.2 100.3	348 2.1 2.0
30	水		チャーハン ぎゅうにゅう ミックススープ	とりひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ ホールコーン もやし ねぎ	こめ	なたねあがら ごまあがら	556 18.2 16.5 80.5	285 1.1 1.8
31	木		※たべきりうんどうこんだて ごはん ぎゅうにゅう きのこいりキムチなべ こまつないりナムル	とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら こまつな	がなしめじ はくさいキムチ はくさい もやし	こめ はるさめ	ごまあがら ごま	562 20.7 13.7 85.7	356 2.1 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。