

11がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう

越前市 武生東小学校

こんだてにかんしんをもと

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのためもの		みどりのためもの		きいろのためもの		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) たんぱく質/エネルギー (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) ビタミンB1 (mg) ビタミンB2 (mg)
				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	金		コッペパン ぎゅうにゅう ポテトのケチャップに やさいスープ にぼし	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう にぼし ケチャップ	にんじん パセリ	たまねぎ ホールコーン キャベツ ぶなしめじ	パン じゃがいも マカロニ		598 25.8 18.6 79.3	434 1.7 2.1
4	月		振替休日								
5	火		*きく(菊)ごぜん むぎいりあぶらあげごはん ぎゅうにゅう だいこんのきっかあえ そうめんじる	ちゅうあげ やきかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ えのきたけ グリーンピース だいこん きゅうり きくのはな たまねぎ ねぎ	こめ さとう そうめん	なたねあぶら	558 18.7 11.9 90.1	314 1.7 2.7
6	水		*アイアンこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ はくさいのしょうゆあえ うすあげとだいこんのみそしる	うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ かぼちゃコ ロッケ	なたねあぶら	626 18.6 17.5 95.7	414 3.3 1.8
7	木	*	*省塩(しおすくなめ)こんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいこんのもの つなとキャベツのマヨネーズあえ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん いたこんやく ほししいたけ キャベツ ホールコーン	こめ さとう	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	585 20.7 15.7 88.3	317 1.3 1.2
8	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそばろに はくさいのみそしる	とりひきにく きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ いたこんやく グリーンピース はくさい	こめ さとう じゃがいも てんぷん	なたねあぶら	599 21.9 13.4 94.7	336 2.5 2.2
11	月	*	ごはん ぎゅうにゅう あげのコロコロマーボ わかめとだいこんのスープ	ちゅうあげ こおりどうふ ぶたひきにく あかみそ 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 ねぎ だいこん	こめ さとう てんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	637 23.6 20.9 84.8	373 2.5 2.1
12	火		にしよくどん ぎゅうにゅう いなかじる りんごゼリー	とりひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう りんごゼリー	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし はくさい いたこんやく ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	591 23.5 15.1 86.8	355 2.5 1.9
13	水	*	ごはん ぎゅうにゅう カレーナベ マカロニサラダ	ぶたにく 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 ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも マカロニ	カレーウ ノンエッグ マヨネーズ	653 22.0 18.4 96.9	315 1.7 1.3
14	木	*	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら ふとしめじのすましじる	ぶたにく やきふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう いたこんやく にんにく はくさい ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	619 20.7 15.6 96.2	308 1.6 1.7
15	金		げんりょうばん ぎゅうにゅう きのこみずなのわふうスパゲッティ コーンスープ にぼし	ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん きょうな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのき ホールコーン ねぎ クリームコーン	パン スパゲッティ	なたねあぶら	586 22.8 19.0 79.1	360 2.4 2.3
16	土	*	とりにくとほうれんそうのカレーライス ぎゅうにゅう だいこんサラダ	とりにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ だいこん	こめ じゃがいも	なたねあぶら カレーウ ごま	626 20.7 16.7 95.8	307 2.2 2.0
18	月		振替休日								
19	火		ごはん ぎゅうにゅう れんこんとちくわのいために あきのみそしる	とりにく やきちくわ やきふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん いたこんやく はくさい	こめ さとう ざつまいも	なたねあぶら	601 24.0 12.1 96.5	324 2.1 2.5
20	水		ないりチャーハン ぎゅうにゅう キムチスープ	ぶたひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんは	たまねぎ ホールコーン だいこん はくさい ぶなしめじ はくさいキムチ	こめ	なたねあぶら	571 20.5 16.5 81.1	353 2.3 1.6
21	木		ごはん ぎゅうにゅう こおりどうふいりおやこに キャベツのうめかあえ	とりにく こおりどうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース いたこんやく ほししいたけ キャベツ うめぼし	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	647 27.8 17.1 91.6	360 2.8 1.8
22	金		*だしをあじわう和食(わしよく)こんだて ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに はくさいとおおなごまあえ うちまめいりあじわいみそしる	さば うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが はくさい ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	629 26.2 17.5 87.9	327 2.8 2.5
25	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはくさいのオイスターため なめこじる	ぶたにく きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが なめこ ねぎ	こめ てんぷん	なたねあぶら	562 21.2 13.9 85.8	330 2.0 1.8
26	火		ごはん ぎゅうにゅう かしわのすきやき もやしのごまあえ	とりにく やきふ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんやく ねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも	ごま	598 23.5 12.1 96.3	341 2.2 1.3
27	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのちゅうかみそいため とりときのこのスープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん ぶなしめじ えのきたけ	こめ さとう てんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	566 21.7 13.7 85.4	309 1.6 1.2
28	木		ごはん ぎゅうにゅう だいこんととりにくのしょうゆに とうふとじゃがいものみそしる	とりにく きぬごしとうふ 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 いたこんやく はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	575 22.1 13.2 89.4	332 2.0 2.2
29	金		こめこいりばん ぎゅうにゅう とりにくのスープに キャベツのごまサラダ にぼし	とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし パセリ	こめこいり パン じゃがいも マカロニ	なたねあぶら ごま	690 26.7 24.9 87.1	376 1.9 1.9

こんだてはつこうにより、へんこうになることがあります。