

12月のよていこんだて

こんげつのもくひょう
かんしゃして 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) *しじふ (g) *たんすいけいぶつ (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *しよくえんそうとうりょう (g)
				けつえきやきんにく、ほねになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからのもとになる			
2	月		※しよえんこんだて むぎいりごはん ぎゆうにゆう じゃがいものとりそぼろに はくさいのおかかあえ	ぶたひきにく かつおぶし	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ いとこんにやく グリーンピース しょうが もやし はくさい	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	589 20.7 12.7 94.9	300 1.7 1.1
3	火		※ハ(歯)ッピーこんだて むぎいりごはん ぎゆうにゆう あげのごもくちゅうかに わかめとキャバツのスープ	ちゅうあげ ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし キャバツ	こめ さとう でんぱん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	609 22.7 18.9 83.4	372 2.1 1.5
4	水		とりごぼうごはん(むぎ) ぎゆうにゆう もやしとツナのごますあえ とうふのみそしる	とりにく うすあげ ツナ きぬごしとうふ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	ごぼう グリンピース もやし きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	572 24.0 13.8 84.1	327 2.2 2.6
5	木		むぎいりごはん ぎゆうにゆう とりにくとこんにさいのもの キャバツのうめあえ	とりにく ちゅうあげ	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	だいこん いたこんにやく ごぼう ほししいたけ キャバツ もやし うめほし	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	578 24.4 11.8 91.0	345 2.1 1.1
6	金		むぎいりごはん ぎゆうにゆう さばのかばやきふう ポイルキャバツ かぶのみそしる	さば うすあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	しょうが キャバツ たまねぎ かぶ	こめ でんぱん さとう	なたねあぶら	653 24.7 21.7 85.5	317 2.1 2.0
9	月		ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくとひじきのいために やさしいみそしる てづくりふりかけ	ぶたにく ごおりとうふ うすあげ みそ きなこ	ぎゆうにゆう ひじき たきこみわかめ にぼし	にんじん さやいんげん	いとこんにやく たまねぎ はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	607 25.0 16.0 88.3	386 2.5 2.2
10	火		ごはん ぎゆうにゆう とうふのチゲふう もやしのナムル	ぶたにく もめんとうふ みそ あかみそ	ぎゆうにゆう	にんじん にら	にんにく ぶなしめじ はくさい たまねぎ はくさいキムチ もやし きゅうり	こめ はるさめ	ごまあぶら	572 22.1 12.9 87.8	317 1.8 1.4
11	水		ごはん ぎゆうにゆう ぎゆうにくとじゃがいものうまに キャバツのみそしる	ぎゆうにく うすあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	しょうが いたこんにやく キャバツ もやし だいこん ねぎ	こめ じゃがいも さとう		583 24.8 12.2 90.8	327 1.9 2.1
12	木		ごはん ぎゆうにゆう カマスミンチフライ もやしのしょうがじょうゆあえ さつまいものみそしる	カマスミンチフライ うすあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	もやし しょうが だいこん ねぎ	こめ さつまいも	なたねあぶら	632 22.7 17.5 93.4	314 1.7 2.0
13	金	★	げんりょうバターロール ぎゆうにゆう かやくとん キャバツとツナのマヨサラダ にぼし	とりにく うすあげ ツナ	ぎゆうにゆう にぼし	にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャバツ きゅうり	バターロー ル うどん さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	591 27.3 20.3 71.2	391 2.2 2.7
16	月		ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくとキムチのピリからいため はるさめスープ みかん	ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな みかん	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ もやし はくさい ほししいたけ ねぎ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	573 19.6 15.0 86.4	289 1.3 1.5
17	火		ちゅうかどん ぎゆうにゆう わかめ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	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん チンゲンサイ 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 でんぱん じゃがいも	なたねあぶら	578 20.8 14.8 87.6	309 1.8 1.5
18	水	★	ふゆのカレーライス ぎゆうにゆう わかめいりドレッシングサラダ	ぎゆうにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん グリーンピース キャバツ きゅうり	こめ じゃがいも カレールー	なたねあぶら ごまあぶら	637 19.3 17.2 98.5	293 1.8 2.6
19	木		ごはん ぎゆうにゆう とりみそなべ ひじきサラダ	とりにく みそ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん	しょうが はくさい だいこん しらたき ぶなしめじ ねぎ ホールコーン キャバツ	こめ でんぱん さとう	ノンエッグマヨネーズ	598 21.0 17.4 86.3	325 1.7 1.5
20	金		※とうじこんだて ごはん ぎゆうにゆう とりにくのからあげ かぼちゃのいとこに だいこんのみそしる	とりにく あずき みそ	ぎゆうにゆう	かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ でんぱん さとう	なたねあぶら	673 27.9 16.5 99.5	284 2.0 1.9
23	月	★	※クリスマスこんだて チキンライス ぎゆうにゆう やさしいマカロニスープ みかんゼリー	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャバツ コーン	こめ マカロニ じゃがいも みかんゼリー	なたねあぶら	608 22.9 15.5 91.0	280 1.8 1.6