

1がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう
あとしまつをきちんとしよう

越前市武生東小学校

日	曜日	ふきどり	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) *たんぱくしつ (g) *しじつ (g) *たんすいけい (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *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		からだのちやしきをとのえる		ねつやちからのもとになる			
8	水		*おしょうがつこんだて わかめごはん ぎゅうにゅう こにしめ ふゆやさいのみそしる ワインゼリー	とりにく ちゅうあげ やきちくわ もめんどうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	いたこんにやく ほししいたけ だいこん はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま ワインゼリー	611 26.4 14.7 90.7	372 2.5 2.3
9	木	★	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごいりピリからなべ★ ひじきサラダ	ぶたにく ちゅうあげ みそ やきちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん なら	しょうが しらたき しいたけ はくさいキムチ はくさい もやし きゅうり キャベツ	こめ でんぷん	ノンエッグ マヨネーズ	608 22.9 18.7 84.5	371 2.3 1.7
10	金	★	げんりょうキャロットパン ぎゅうにゅう カレーうどん★ ツナとやさいのサラダ にぼし	ぶたにく うすあげ ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	げんりょうキャ ロットパン うどん	なたねあぶら カレールウ	599 26.0 21.1 72.3	378 2.2 2.7
13	月		せいじんの日								
14	火		*かがみびらきこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう しちふくなます ぞうに ふりかけ	うすあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ふりかけ	にんじん こまつな	だいこん しらたき ほししいたけ はくさい ぶなしめじ	こめ さとう もち		605 21.3 13.1 97.3	338 2.0 1.5
15	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう すきやきに きりぼしだいこんのいそかあえ	ぎゅうにゅう こおりどうふ ツナ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく ねぎ もやし きりぼしだいこん	こめ さとう じゃがいも やきふ		613 23.1 11.9 100.3	346 2.3 1.2
16	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるさめのかんこくふういためもの わかめとあおなのジンジャースープ	ぎゅうにゅう ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん ほししいたけ もやし えのきたけ しょうが	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	601 20.7 16.8 89.2	336 1.7 1.3
17	金		*ふるさとこんだて あぶらあげごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのごまいりに うちまめいりなかじる はぶたえもち	ちゅうあげ ぶたにく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリーンピース	きりぼしだいこん だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ じゃがいも	ごま ごまあぶら はぶたえもち	572 24.3 14.7 81.9	398 2.7 2.7
20	月		ソースかつどん ぎゅうにゅう わかめのみそしる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	わかめ たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ ばんこ		631 27.3 15.6 92.6	375 3.6 1.7
21	火	★	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ★ ポイルブロッコリー だいこんスープ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ だいこん ブロッコリー	こめ		684 26.8 26.8 81.4	407 2.8 1.8
22	水	★	ふくいのカレーライス★ ぎゅうにゅう かいそういりサラダ セレクトタルト	ぶたにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが だいこん たまねぎ ホールコーン キャベツ	こめ じゃがいも さとう	カレールウ なたねあぶら ごまあぶら タルト	651 20.5 18.9 96.5	347 2.4 2.6
23	木		ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ いんげんのごまあえ かぶのみそしる	とりにく みそ もめんどうふ 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 かぶ	こめ でんぷん	なたねあぶら ごま	649 24.2 18.3 93.1	296 1.6 1.6
24	金	★	きなこあげパン ぎゅうにゅう チキンスープ だいこんとツナのマヨサラダ★ にぼし	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん きゅうり	キャベツ たまねぎ だいこん	こめこいり パン	なたねあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	612 27.0 20.8 77.5	386 2.3 2.2
27	月		*てんじんこうこんだて ごはん ぎゅうにゅう カレイのからあげ おあえ かすじる	まがれい うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい ねぎ だいこん	こめ でんぷん さといも さとう	なたねあぶら ごま	614 25.4 16.8 86.8	338 1.7 1.7
28	火		ごはん ぎゅうにゅう みそおでん はるさめのごまあえ	ちゅうあげ とりにく 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 だいこん しょうが きゅうり キャベツ	こめ さといも さとう はるさめ	なたねあぶら ごま	629 22.0 15.4 97.4	374 2.3 1.7
29	水	★	*しょうえんこんだて ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために★ とうふのすましじる	ぶたにく うすあげ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	いとこんにやく たけのこ ねぎ たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう やきふ	なたねあぶら	569 22.3 15.3 82.9	343 1.6 1.1
30	木		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがうまに うすあげいりこまつなごまあえ	ぎゅうにゅう うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく グリーンピース はくさい	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	630 22.0 14.9 99.2	370 2.5 1.3
31	金		*ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ キャベツのうめあえ ぼっかけじる	やきちくわ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり うめぼし ねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん いとこんにやく	こめ こむぎこ	なたねあぶら ごまあぶら	646 23.6 18.3 94.1	379 3.0 2.1

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。