

# 7がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう  
えいせいにきをつけてたべよう

えちぜんしたけふひがししょうがっこう  
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<br>けつえきやきんにく、ほねになる                   | みどりのたべもの<br>からだのちようしをととのえる                | きいろのたべもの<br>ねつやちからのもとなる                                  | エネルギー (kcal)<br>*たんぱくしつ(g)<br>*しつ(g)<br>*たんすいかぶつ(g) | カルシウム (mg)<br>*てつ(mg)<br>*しよくえんそうとうりよう(g) |
|----|----|------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1  | 火  |      | <b>*ふるさとこんだて (はんげしょう)</b><br>むぎいりごはん ぎゅうにゅう<br>さばのしおやき<br>きゅうりとわかめのすのもの<br>うちまめいりみそしる | さば<br>もめんとうふ<br>うちまめ みそ                      | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>にんじん                     | きゅうり<br>ぶなしめじ<br>ねぎ                                      | 602<br>29.5<br>20.1<br>83.3                         | 321<br>2.8<br>2.2                         |
| 2  | 水  |      | カラフルぎゅうどん ぎゅうにゅう<br>ごもくみそしる りんごゼリー                                                    | ぎゅうにく<br>ちゅうあげ<br>みそ                         | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>ピーマン                    | にんにく しょうが<br>ほししいたけ たまねぎ<br>きりぼしだいこん<br>もやし ねぎ           | 627<br>23.1<br>18.1<br>99.8                         | 322<br>2.1<br>2.0                         |
| 3  | 木  |      | むぎいりごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくのからあげ あおなのおひたし<br>かぼちゃのみそしる                                     | とりにく<br>うすあげ<br>みそ                           | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>こまつな<br>かぼちゃ            | たまねぎ<br>もやし<br>ねぎ                                        | 650<br>26.9<br>20.5<br>95.1                         | 356<br>2.4<br>2.3                         |
| 4  | 金  |      | <b>*歯ッピー、アイアンこんだて</b><br>むぎいりごはん ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとじゃがいものうまに<br>きりぼしだいこんのいそかあえ           | ぶたにく<br>ちゅうあげ<br>ツナ                          | ぎゅうにゅう<br>やきのり<br>にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな  | しょうが<br>いたこんやく<br>たけのこ もやし<br>きりぼしだいこん                   | 591<br>26.4<br>15.2<br>94.8                         | 400<br>3.1<br>1.4                         |
| 7  | 月  |      | <b>*たなばたこんだて</b><br>たなばたずし ぎゅうにゅう<br>きゅうりとズッキーニのあえもの<br>そうめんじる ワインゼリー                 | ツナ<br>うすあげ                                   | ぎゅうにゅう<br>にんじん                            | しょうが<br>ホールコーン<br>グリーンピース きゅうり<br>ズッキーニ たまねぎ<br>えのきたけ ねぎ | 571<br>21.3<br>11.8<br>99.1                         | 309<br>1.9<br>1.7                         |
| 8  | 火  |      | ごはん ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら<br>えのきのすましじる                                           | ぎゅうにく<br>きぬごしとうふ<br>やきふ                      | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>こまつな                    | しょうが ごぼう<br>たけのこ えのきたけ<br>いとこんにやく                        | 601<br>22.1<br>19<br>92.8                           | 359<br>2.3<br>2.0                         |
| 9  | 水  | ★    | ごはん ぎゅうにゅう<br>チンジャオロースー★ とうふのスープ                                                      | ぶたにく<br>とりにく<br>もめんとうふ                       | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>こまつな                    | しょうが にんにく<br>たまねぎ たけのこ<br>もやし りんご<br>ほししいたけ              | 583<br>25.4<br>19.0<br>82.2                         | 311<br>2.1<br>1.5                         |
| 10 | 木  | ★    | ごはん ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとひじきのいために★<br>あげとやさいのみそしる                                           | ぶたにく<br>こおりとうふ<br>ちゅうあげ みそ                   | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな   | いとこんにやく<br>たまねぎ<br>なましいたけ                                | 578<br>25.9<br>16.6<br>86.9                         | 392<br>2.6<br>2.2                         |
| 11 | 金  | ★    | げんりょうばん ぎゅうにゅう<br>スパゲッティミートソース★ コーンスープ★<br>にぼし                                        | ぎゅうひきにく<br>ベーコン<br>きぬごしとうふ                   | ぎゅうにゅう<br>にぼし<br>にんじん<br>ピーマン<br>かんじゆくトマト | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>クリームコーン<br>ホールコーン ねぎ                | 613<br>26.3<br>22.4<br>82.0                         | 359<br>2.7<br>2.6                         |
| 14 | 月  |      | ごはん ぎゅうにゅう<br>ふくいサーモンフライ ひじきのごしきに<br>ぶたにくとキャベツのみそしる                                   | うすあげ<br>ぶたにく<br>みそ<br>ふくいサーモン                | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな   | ホールコーン<br>しょうが<br>キャベツ                                   | 649<br>22.6<br>20.4<br>98.1                         | 439<br>3.6<br>2.2                         |
| 15 | 火  | ★    | <b>*しょうえん (省塩：塩分少なめ) こんだて</b><br>ごはん ぎゅうにゅう<br>じゃがいものとりそぼろに★<br>はるさめとツナのサラダ           | とりひきにく<br>ツナ                                 | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>いんげん                    | たまねぎ<br>いとこんにやく<br>キャベツ                                  | 598<br>21.9<br>15.9<br>100.3                        | 295<br>1.7<br>1.3                         |
| 16 | 水  | ★    | ごはん ぎゅうにゅう<br>マーボーなす★<br>こまつなとじゃがいものスープ                                               | ぶたひきにく<br>テンメンジャン<br>あかみそ<br>ベーコン<br>きぬごしとうふ | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ピーマン<br>にんじん<br>こまつな     | なす たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく                                  | 602<br>22.5<br>20.3<br>88.8                         | 300<br>2.1<br>2.0                         |
| 17 | 木  | ★    | ごはん ぎゅうにゅう<br>さわらのチリソースに★<br>ポイルキャベツ とうふとわかめのスープ                                      | さわら<br>きぬごしとうふ                               | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>にんじん<br>トマトかん            | しょうが<br>キャベツ にんにく<br>たまねぎ ねぎ                             | 661<br>27.1<br>20.9<br>98.1                         | 314<br>2.1<br>1.7                         |
| 18 | 金  | ★    | なつやさいたっぷりカレーライス★<br>ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ<br>おこめのムース                                       | ぎゅうにく                                        | ぎゅうにゅう<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>ピーマン<br>トマト     | にんにく たまねぎ<br>なす キャベツ<br>きゅうり<br>ホールコーン                   | 618<br>21.9<br>19.7<br>95.5                         | 319<br>1.8<br>2.5                         |

こんだてはつごうにより、へんごうになることがあります。