9月こんだてだより

こんげつのもくひょう

すききらいなくたべよう

越前市武生東小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる		みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる		きいろのたべもの ねつやちからのもとになる		・エネルギー（kcal） ・たんぱくしつ（g） ・ししつ（g） ・たんすいかぶつ（g）	・カルシウム（mg） ・てつ（mg） ・しょくくえんそうとうりょう（g）
1	月	★	なつやさいのカレーライス　ぎゅうにゅう もやしとコーンのサラダ みかんゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす きゅうり もやし ホールコーン	こめ カレールウ みかんゼリー	なたねあぶら	645 21.7 18.5 106.8	284 1.9 2.4
2	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きゅうりのあっさりづけ じゃがいもとわかめのみそしる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	なたねあぶら ごま	580 26.8 15.9 88.1	311 2.0 2.1
3	水	★	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのマーボーどうふ はるさめスープ	もめんとうふ ぶたひきにく あかみそ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ なす にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら なたねあぶら	636 24.8 22.1 89.9	338 2.7 1.8
4	木		わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのうまに なめこのみそしる	とりにく こおりどうふ きぬごしとうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	いたこんにゃく たけのこ たまねぎ なめこ ねぎ	こめ じゃがいも さとう やきふ	ごま	585 25.3 16.6 89.9	354 2.5 2.1
5	金	★	チーズパン ぎゅうにゅう あげどりのカラフルピザソースかけ さつまいものスープ にぼし	とりにく ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう にぼし	ピーマン トマトかん にんじん	たまねぎ ホールコーン にんにく だいこん	チーズパン でんぷん さとう さつまいも	なたねあぶら	649 28.9 27.2 78.7	333 2.0 2.3
8	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごもくちゅうかに ベーコンともやしのスープ	ちゅうあげ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ だいこん もやし	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	602 25.3 20.6 82.7	359 2.1 1.4
9	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものカレーいため わかめのすましじる	ぎゅうにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	599 23.4 19.0 90.3	303 1.8 1.2
10	水		ぎゅうごぼうごはん ぎゅうにゅう はるさめのごまずあえ とうふのみそしる	ぎゅうにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり ホールコーン キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま	601 20.9 19.7 90.8	332 2.3 2.6
11	木	★	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なすのピりからみそがらめ ごもくスープ	ぶたひきにく みそ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	なす しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	596 22.3 18.8 91.3	307 2.0 1.5
12	金		さかなでんぶのにしょくどんぶり ぎゅうにゅう ぶたじる	ツナ ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ねぎ もやし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	569 26.4 13.0 90.2	352 2.5 1.9
15	月		けいろうのひ								
16	火		※しょうえんこんだて ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが キャベツのうめかかあえ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ いとこんにゃく グリンピース きゅうり うめぼし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら	584 24.8 14.3 97.8	310 2.1 1.2
17	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに ボイルキャベツ なすのみそしる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	レモンかじゅう キャベツ なす たまねぎ えのきたけ	こめ でんぷん さとう	なたねあぶら	667 26.7 25.5 87.2	315 2.1 2.1
18	木		チャーハン ぎゅうにゅう キムチスープ ヨーグルト	ぶたひきにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ ホールコーン だいこん はくさい ぶなしめじ はくさい（キムチづけ）	こめ	なたねあぶら ごまあぶら	553 24.0 14.4 86.2	350 2.4 2.3
19	金	★	ドライカレーサンドパン ぎゅうにゅう ミックススープ にぼし	ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん トマトかん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし ホールコーン グリンピース	しょくパン カレールウ さとう	なたねあぶら	624 28.9 27.3 72.0	393 3.3 3.0
22	月		※アイアンこんだて・歯（は）ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう いとこんぶいりごもくにまめ あげとこまつなのみそしる てづくりふりかけ	とりにく だいず ちゅうあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう いとこんぶ わかめ にぼし	にんじん こまつな	ごぼう いたこんにゃく たけのこ キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま	592 27.2 17.9 87.1	414 3.6 2.0
23	火		しゅうぶんのひ								
24	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため とりときのこのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ とりにく きぬごしとうふ	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 もやし キャベツ はくさい えのきたけ	こめ	なたねあぶら	573 27.6 16.6 83.3	375 2.4 1.6
25	木		※じばさんプラスワンふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう ふくいサーモンフライ キャベツのごまあえ とうふとこまつなのみそしる きなこクリームだいふく	ふくいサーモンフライ きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ きなこクリームだいふく	なたねあぶら ごま	686 26.6 22.9 98.7	341 2.5 1.8
26	金		※ふるさとこんだて さつまいもごはん ぎゅうにゅう こにしめ うちまめじる	とりにく ちゅうあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん はくさい いたこんにゃく ほししいたけ たまねぎ	こめ さつまいも さとう	ごま	589 26.5 15.0 92.5	396 3.1 2.6
29	月	★	スタミナどん ぎゅうにゅう こまつなとじゃがいものスープ	ぶたにく ちゅうあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし	こめ さとう でんぷん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	594 25.2 17.5 89.6	339 2.3 1.8
30	火		ごはん ぎゅうにゅう とうふのチゲふう きりぼしだいこんのいそかあえ	ぶたにく もめんとうふ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん にら こまつな	にんにく ぶなしめじ はくさい（キムチづけ） はくさい たまねぎ きりぼしだいこん もやし	こめ はるさめ		592 27.4 15.4 90.8	376 2.7 1.6