

# 10月のよていこんだて

こんげつのもくひょう  
しょくじのしかたをかんがえよう

えちぜんしたけふ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		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)	※脂質 (g)	※たんぱく質+脂質 (g)	※カルシウム (mg)	※鉄 (mg)	※ビタミンB1 (mg)	
				けつえきやきんにく、ほねになる	ぎゅうにく、もめんとうふ、みそ	ぎゅうにく、ぎゅうにゅう	からだのちようしをとのえる	にんじん、ピーマン、こまつな	ごぼう、いとこんにやく、にんにく、たまねぎ								ねつやちからのもとなる
1	水		ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら とうふとおおなのみそしる	ぎゅうにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	ごぼう いとこんにやく にんにく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	608 24.9 18.6 93.1	348 2.7 2.2						
2	木	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ じゃがいもとおおなのスープ	もめんとうふ ぶたひきにく ぎゅうひきにく テンメンジャン ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ	こめ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	654 26.2 25 87.3	366 3.3 1.8						
3	金	★	こくとうパン ぎゅうにゅう ツナとポテトのサラダ とうふのスープ にぼし	ツナ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	きゅうり ねぎ ホールコーン キャベツ たまねぎ	こくとうパン マカロニ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	601 24.7 20.8 88.6	387 2.7 2.6						
6	月		<b>*じゅうごや(十五夜) こんだて</b> <b>*ししょうえん(省塩) こんだて</b> おぎいりごはん ぎゅうにゅう いもに おおなのごまあえ えだまめ	ぎゅうにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく ぶなしめじ しょうが もやし えだまめ	こめ さとう	なたねあぶら ごま	580 24.4 17.6 85.6	372 3.2 1.2						
7	火	★	<b>*じばさんプラスワンふるさとこんだて</b> ハヤシライス ぎゅうにゅう みどりしきぎゅうりのサラダ よしかわナスフライ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトビュレ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ きゅうり グリーンピース セロリ きりぼししいこん	こめ じゃがいも さとう ハヤシルウ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	732 24.4 24.5 111	355 2.4 2.3						
8	水		おぎいりごはん ぎゅうにゅう こうやどうふいりにももの もやしとわかめのずのもの	とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ いたこんにやく ほししいたけ きゅうり グリーンピース もやし	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	582 26.3 15.2 92.6	309 2.3 1.4						
9	木		おぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのかおりため キャベツのスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いら	しょうが にんにく たけのこ もやし たまねぎ ほししいたけ しらたき キャベツ	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	631 25.1 19.5 95	373 2.5 1.3						
10	金		ぎゅうどん ぎゅうにゅう えのきのみそしる	ちゅうあげ ぎゅうにく きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが だいこん いたこんにやく ほししいたけ きりぼししいこん グリーンピース ねぎ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう でんぶん やきふ オイスターソース	ごまあぶら	598 28.1 18.6 85.3	438 3.5 1.9						
13	月		スポーツのひ														
14	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため とうふのすましじる みかん	ぶたにく ちゅうあげ みそ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ ねぎ みかん	こめ さとう	なたねあぶら	604 24.7 17.4 92.8	356 2.5 1.6						
15	水	★	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのオーロラソースあえ ポイルいんげん うちまめじる	とりにく みそ うちまめ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ぶなしめじ たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	なたねあぶら	632 27 16.4 101.4	333 2.8 2.6						
16	木	★	ごはん ぎゅうにゅう カレーなべ スパゲッティサラダ	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 ホールコーン キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも スパゲッティ	カレールウ ノンエッグ マヨネーズ	611 23.3 17.7 97.9	322 2 1.4						
17	金		あじつけパン ぎゅうにゅう ポテトのチーズに やさいスープ にぼし	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ にぼし	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	コッペパン じゃがいも マカロニ		594 28.2 22.1 80.4	443 2 2.3						
20	月	★	ごはん ぎゅうにゅう とりみそなべ ひじきサラダ	とりにく もめんとうふ うすあげ みそ やきちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	はくさい だいこん しらたき ぶなしめじ きゅうり ねぎ キャベツ ホールコーン	こめ	ノンエッグ マヨネーズ	573 26.1 17.2 85.5	373 2.4 1.7						
21	火		<b>*アイアンこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ こまつなのみそしる みかんゼリー	とりにく だいち ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ みかんゼリー	こめ さとう じゃがいも		619 29.7 16.2 96.5	396 3.6 1.9						
22	水		ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ (かんこくのいためもの) じゃがいもとわかめのちゅうかスープ	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ ホールコーン	こめ さとう はるさめ じゃがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	597 20 17.9 95.5	300 1.6 1.5						
23	木		<b>*は(歯) ッピーこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ひじきのごしきに あきのすましじる	うすあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ホールコーン たまねぎ ぶなしめじ	こめ でんぶん さとう さつまいも	なたねあぶら	622 25.5 20 90.5	471 2.2 1.9						
24	金		ごはん ぎゅうにゅう きのこいりキムチなべ こまつないりナムル みかん	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら こまつな	ぶなしめじ はくさいキムチ はくさい もやし きりぼししいこん みかん	こめ はるさめ	ごまあぶら ごま	614 25.4 16.5 96.1	422 2.9 1.5						
25	土	★	ふくいげんきっこカレーライス ぎゅうにゅう フルーツサイダー	ぎゅうにく ちゅうあげ うちまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ りんご もも みかん バイン	こめ じゃがいも	カレールウ なたねあぶら	634 23.4 19.9 97.4	354 2.9 2.6						
27	月		ふりかえきゅうじつ														
28	火		<b>*しせいぎねん(市制記念) こんだて</b> <b>きくごぜん</b> あぶらあげごはん ぎゅうにゅう だいこんのきつあえ おぎとろめんのすましじる	ちゅうあげ とりにく	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 おぎとろめん	なたねあぶら	541 20.6 12.5 88.8	316 1.8 2.8						
29	水	★	チキンピラフ ぎゅうにゅう パンクキンポタージュ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう どうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース	こめ じゃがいも	なたねあぶら	613 21.9 22.4 87.2	295 1.4 1.2						
30	木		ごはん ぎゅうにゅう やきさけ きりぼししいこんとおおなのおかあえ うちまめじる	さけ かつおぶし うちまめ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	きりぼししいこん もやし たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ じゃがいも	なたねあぶら	624 27.2 19.2 92.7	350 2.8 2.2						
31	金	★	パンクキンパン ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものクリームに ビーンズサラダ にぼし	とりにく だいち	ぎゅうにゅう どうにゅう にぼし	にんじん こまつな パンクキンペースト	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン さつまいも じゃがいも こめこ	なたねあぶら	609 27.7 23.3 81.5	399 2.4 1.9						

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。