

# 11がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう  
えいようについてかんがえよう

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 からだのちようしをとのえる	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) しじつ (g) たんすいじゆふつ (g)	カルシウム (mg) てつ (mg) しよくえんそうちようりょう (g)		
3	月		ぶんかのひ							
4	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいこんのしょうゆに ツナとキャベツのマヨネーズあえ	とりにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	しょうがだいこん いたこんによく ほししいたけキャベツ ホールコーン	こめ さとう さといも ノンエッグマヨネーズ	588 25.8 15.9 91.8	316 1.7 1.6	
5	水	*	<b>*は(歯) ツピーこんだて</b> むぎいりごはん ぎゅうにゅう コロコロあげのマーボ さんしょくナムル みかん	ちゅうあげ ぎゅうひきにく ぶたひきにく あかみそ テンメンジャン	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎねぎにんにく しょうが きりぼしだいこん みかん	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	680 28.1 25.4 89.5	501 4.0 1.5
6	木		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きんぴら ふとしめじのすましじる	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 さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ いとこんによく にんにくぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも やきふ	なたねあぶら ごま	601 24.5 17.7 93.1	340 2.3 1.7
7	金		くずりゅうまいたけごはん ぎゅうにゅう さといもとちくわのもの ぶたじる ヨーグルト	とりにく うすあげ やきちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト にんじん さやいんげん	まいたけ グリンピース いたこんによく しょうがだいこん ごぼう ねぎ	こめ さといも さとう		601 27.8 14.3 93.8	409 2.3 3.0
10	月		<b>*しょうえんこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう にくじゃがうまに きりぼしのいそかあえ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう やきのり にんじん こまつな	たまねぎ いたこんによく グリンピース きりぼしだいこん もやし	こめ じゃがいも さとう		673 22.4 20.8 109.4	345 2.8 1.6
11	火		あきのごんさいピビンパ ぎゅうにゅう わかめスープ ワインゼリー	ぶたにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん こまつな	ごぼう れんこん まいたけだいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ワインゼリー	なたねあぶら ごま ごまあぶら	617 23.1 19.0 92.9	324 2.0 1.9
12	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこおりとうふのもの キャベツのうめかかあえ	とりにく こおりとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ いたこんによく ほししいたけ グリンピース キャベツ うめぼし	こめ じゃがいも	ごまあぶら	598 29.5 15.9 91.4	367 3.0 1.9
13	木		ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき おからのごもくに さつまいものとうにゅうみそじる	さばおから とりひきにく ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ ねぎしょうが だいこん はくさい	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	625 28.4 20.1 90.1	313 2.3 1.9
14	金		キャロットパン ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ キャベツとベーコンのソー わかめのスープ にぼし	とりにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし にんじん ピーマン	しょうがキャベツ たけのこ たまねぎ ねぎ	パン でんぶん	なたねあぶら	613 32.6 26.1 68.5	374 2.4 2.9
17	月		ごはん ぎゅうにゅう けんさんチキンカツ ひじきのごしきに あきのごんさいみそじる	チキンカツ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん さやいんげん こまつな	ホールコーン れんこん だいこんぶなしめじ	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	617 26.1 16.2 96.4	346 2.1 1.9
18	火		ごはん ぎゅうにゅう おでん はるさめのごまぜあえ おかかふりかけ	ちゅうあげ さつまあげ やきちくわ ツナ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし にんじん さやいんげん	だいこん いたこんによく キャベツ	こめ さとう はるさめ	ごま	572 22.9 13.9 94.2	426 2.7 1.7
19	水		<b>*じばさんプラスワン・アイアンこんだて</b> さつまいもごはん ぎゅうにゅう にくとうふ うちまめじる きなこプリン	ぎゅうにく もめんとうふ うすあげ うちまめ みそ きなこプリン	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎはくさい ねぎ いとこんによく だいこん ぶなしめじ	こめ さつまいも さとう	ごま	687 28.0 24.9 96.9	455 4.1 2.4
20	木		ごはん ぎゅうにゅう さといものととりそぼろに はくさいのみそじる みかん	とりひきにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	しょうがたまねぎ いたこんによく グリンピース かぶはくさい みかん	こめ さとう さといも でんぶん	なたねあぶら	614 24.7 15.1 101.3	360 2.8 2.1
21	金		ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに だいこんのこんぶあえ	ちゅうあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶつくだに にんじん	にんにくしょうが はくさいたまねぎ たけのこ きくらげ だいこん きゅうり	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	579 24.3 17.7 85.7	388 2.3 1.2
23	日		きんろうかんしゃのひ							
24	月		ふりかえやすみ							
25	火	*	あつあげとこまつなのカレーライス ぎゅうにゅう だいこんとハムのサラダ	とりにく ちゅうあげ ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	しょうがにんにく たまねぎぶなしめじ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	645 22.2 19.4 102.8	355 2.5 2.3
26	水		<b>*だしをあげわいわしよくこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのうめしゆに つぶだいたえ とうふのすましじる	ぶたにく だいたえ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	しょうがにんにく いとこんによく うめぼし はくさいたまねぎ なまししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	585 27.1 16.1 87.0	348 2.4 2.0
27	木		<b>*まるごとこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ だいたえのカラフルマヨあえ さげんのおしえじる	だいたえ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも きざみこんぶ にんじん	ホールコーン キャベツ かぶぶなしめじ はくさい	こめ でんぶん さつまいも	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	668 27.0 22.4 95.6	453 2.3 2.0
28	金	*	あじつけパン ぎゅうにゅう インディーラチキン やさしいスープ にぼし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし にんじん さやいんげん トマトかんづめ パセリ	たまねぎ キャベツ	パン カレールウ じゃがいも	なたねあぶら	575 27.9 22.7 72.9	357 2.4 3.3

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。