

4がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう
きゅうしょくのやくそくをまもろう

えちぜんしたけふび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) | *カルシウム(mg) |
|----|----|------|--|--|-------------------|------------------------|---|----------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------|
| | | | | けつえきやきんにく、ほねになる | | からだのちょうしきをととのえる | | ねつやちからのもとになる | | | |
| 8 | 水 | ★ | ポークカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン | こめ じゃがいも | なたねあぶら カレールウ | 615 20.5 18.5 100.1 | 286 2.0 2.4 |
| 9 | 木 | | むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものうまに たまねぎとわかめのみそしる | ぶたにく ちゅうあげ きぬごしとうふ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん さやいんげん | いとこんにやく たまねぎ えのきたけ | こめ じゃがいも さとう | | 571 25.2 14.9 89.9 | 364 2.6 2.1 |
| 10 | 金 | ★ | むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしのスープ | もめんとうふ ぶたひきにく てんめんじゃん みそ ペーコン | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし | こめ でんぶん | なたねあぶら ごまあぶら ごま | 584 24.0 19.0 84.0 | 344 2.4 1.9 |
| 13 | 月 | | ごはん ぎゅうにゅう だいのうまに とんじる こんぶつくだに | だいに とりにく ぶたにく さつまあげ ちゅうあげ みそ | ぎゅうにゅう こんぶつくだに | にんじん さやいんげん こまつな | いとこんにやく たけのこ たまねぎ | こめ さとう | | 561 26.2 14.7 87.3 | 387 3.1 2.5 |
| 14 | 火 | | ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそぼろに とうふとわかめのみそしる | とりひきにく きぬごしとうふ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | しょうが たまねぎ いとこんにやく グリンピース だいこん ぶなしめじ | こめ じゃがいも さとう でんぶん | なたねあぶら | 563 23.2 14.4 91.7 | 328 2.3 2.2 |
| 15 | 水 | | 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 ベーコンとわかめのみそ | ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ | 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 | 581 19.9 16.7 92.7 | 293 1.7 1.5 |
| 16 | 木 | | ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり たまねぎのみそしる | とりにく こおりどうふ ちゅうあげ みそ | ぎゅうにゅう | ゆかり にんじん さやいんげん | いたこんにやく たまねぎ えのきたけ ねぎ | こめ じゃがいも さとう | ごま | 564 25.9 14.3 88.7 | 363 2.5 1.8 |
| 17 | 金 | ★ | げんりょうパン ぎゅうにゅう にくうどん キャベツとツナのマヨサラダ 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 ねぎ キャベツ もやし | げんりょうパン うどん | なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ | 567 26.9 22.0 71.8 | 379 2.4 2.8 |
| 20 | 月 | ★ | チキンライス ぎゅうにゅう やさいのクリームスープ りんごゼリー | とりにく ベーコン | とうにゅう | にんじん トマトピューレー | たまねぎ ホールコーン グリンピース キャベツ ぶなしめじ | こめ じゃがいも こめこ | なたねあぶら | 576 21.9 17.3 89.2 | 286 1.3 1.2 |
| 21 | 火 | ★ | <u>*アイアンこんだて(てつぶんおおめ)</u> ごはん ぎゅうにゅう あげのおかししょうゆいため あおなときりぼしだいこんのごまあえ とりごもくじる | ちゅうあげ かつおぶし とりにく みそ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん | しょうが きりぼしだいこん はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ | こめ | ごまあぶら ごま | 590 26.9 18.1 83.9 | 485 3.8 2.0 |
| 22 | 水 | | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあげのみそいため はるさめスープ | ぶたにく ちゅうあげ みそ ペーコン | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン にら | たまねぎ もやし キャベツ しょうが しょうが ほししいたけ | こめ さとう はるさめ | なたねあぶら | 568 21.7 15.5 89.1 | 321 1.8 1.8 |
| 23 | 木 | | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ポイルキャベツ やさいのすましじる | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ | こめ でんぶん | なたねあぶら | 607 23.0 20.8 85.3 | 285 1.3 1.5 |
| 24 | 金 | | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため じゃがいものみそしる | ぶたにく うすあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが キャベツ たまねぎ もやし だいこん ねぎ | こめ さとう でんぶん じゃがいも | なたねあぶら | 570 24.6 16.1 87.4 | 322 1.9 1.8 |
| 27 | 月 | | ごはん ぎゅうにゅう ごもくちゅうかに わかめともやしのスープ | 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 ししいたけ もやし | こめ さとう でんぶん じゃがいも | なたねあぶら ごまあぶら ごま | 573 22.4 17.3 86.3 | 352 2.0 1.4 |
| 28 | 火 | | <u>*歯ッピーこんだて(カルシウムおおめ)</u> ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ きりぼしだいこんのおかかあえ とうふとこまつなのみそしる | かつおぶし きぬごしとうふ みそ | ぎゅうにゅう ししゃも | にんじん こまつな | きりぼしだいこん もやし たまねぎ えのきたけ | こめ でんぶん | なたねあぶら | 598 25.8 18.3 87.0 | 459 2.6 1.9 |
| 29 | 水 | | しょうわの日 | | | | | | | | |
| 30 | 木 | | <u>*しょうえんこんだて(えんぶんすくなめ)</u> ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが もやしのごまあえ | ぶたにく | 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 グリンピース もやし | こめ じゃがいも さとう | なたねあぶら ごま ごまあぶら | 574 22.9 14.0 97.2 | 317 2.3 1.2 |

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。