

5がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう
ただしいたべかたをしよう。

えちげんしな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		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) *しじょう(g) *たんすいけいぶつ(g)	*カルシウム(mg) *鉄(mg) *しよくえんそうとうりょう(g)
				けつえきやきんにく、ほねになる	ぎゅうにゅう	からだのちようしきをとのえる	ねつやちからのもとなる				
1	金	★	ホットドッグ ぎゅうにゅう ★コーンポタージュ にぼし	ウィンナー ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう とうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ キャベツ ホールコーン クリームコーン	コッペパン こめこ	なたねあぶら	587 24.2 26 71	347 1.9 2.3
4	月		みどりの日								
5	火		こどもの日								
6	水		ふりかえきゅうじつ								
7	木		※こどものひこんだて たけのごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのごまずあえ うちまめいりみそする	うすあげ とりにく うちまめ みそ もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ もやし グリーンピース きりぼしだいこん きゅうり ねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	557 24.1 14.9 87.4	368 2.6 2
8	金		※しょうえん(省塩) こんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう チャプチェ とうふとおおなのスープ	ぎゅうにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ ぶなしめじ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	559 21 15.6 87.9	330 1.8 1.2
11	月		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそばろに もやしのおかかあえ	ちゅうあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ いとこんにやく グリーンピース もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	579 23.3 15.1 94.7	318 2 1.3
12	火	★	ごはん ぎゅうにゅう ★ぶたにくとひじきのいために とうふとやさいのみそする	ぶたにく うすあげ みそ もめんとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	いとこんにやく たまねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	559 24.1 16.6 83.8	382 2.7 1.9
13	水		キムたくごはん ぎゅうにゅう しるビーフン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ しらたき たくあんづけ えだまめ ほししいたけ	こめ ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	529 19.5 13.1 87.7	279 1.4 1.5
14	木	★	★だいずとぶたにくのカレーライス ぎゅうにゅう フルーツサイダー	ぶたにく だいず	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 もも みかん パイン	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	617 21.1 19.1 97.8	316 2 2.3
15	金		チキンカツバーガー ぎゅうにゅう コーンスープ にぼし	チキンカツ ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	キャベツ クリームコーン ホールコーン たまねぎ ねぎ	パン さとう	あげあぶら	578 27.4 20.2 77.2	354 2.1 2.3
16	土		たいいくたいかい								
18	月		ふりかえきゅうじつ								
19	火		サルサライス ぎゅうにゅう ミックススープ みかんゼリー	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン トマトかん にんじん	たまねぎ にんにく ホールコーン ねぎ しょうが もやし みかんゼリー	こめ こめこ	なたねあぶら ごま	573 21.3 14.8 93.4	358 1.6 1.3
20	水		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが キャベツのうめあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ いとこんにやく グリーンピース 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	547 20.1 12.2 96.8	311 1.9 1.3
21	木		※ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう さばのセサミケチャップソースかけ ポイルキャベツ ふくいのめぐみじる	さば うちまめ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ ぶなしめじ はくさい ねぎ	こめ こめこ でんぶん さとう	あげあぶら ごま	630 26.5 22.5 86.4	367 2.8 1.8
22	金		ごはん ぎゅうにゅう ビーフンのごもくいため とうふとわかめのスープ こんぶつくだに	ぶたにく きぬごしとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ こんぶつくだに	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	こめ ビーフン	なたねあぶら ごま	569 21.2 14.4 92.6	316 1.6 1.8
25	月		とりそばろとナムルのにしよくごはん ぎゅうにゅう にゅうめんじる	とりひきにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし えのきたけ ねぎ	こめ さとう そうめん	ごま ごまあぶら	566 23.7 15.9 86.7	318 1.8 2.4
26	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり ゆでやさい たまねぎとあげのみそする	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし いたこんにやく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう		556 26 14.7 85.6	348 2.4 1.9
27	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	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	こめ	なたねあぶら	565 24.9 16.9 82.1	372 2.4 1.5
28	木		※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに とうふのみそしる おかかふりかけ	だいず とりにく うすあげ みそ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう ひじき おかかふりかけ	にんじん こまつな	いとこんにやく ごぼう えのきたけ	こめ さとう		545 25.3 15.1 84.3	360 3 1.6
29	金		こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのカレーあげ きりぼしだいこんのごまサラダ わかめスープ にぼし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ	こくとうパン でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	652 27.4 26.3 83.5	371 2.3 2.1

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。