

# 6がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう  
たべものとけんこうについてかんがえよう

えんげんしちほひがししょうがっこう  
越前市武生東小学校

日	曜日	ひきり	こんだてめい	あかいたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		※たんぱく質(%)	※カルシウム(%)
				けつえきやきんにく、ほねになる	ぎゅうにゅう	からだのちようしをとのえる	ねつやちからのもとなる				
1	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに キャベツのごますあえ	とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	いたこんにやく たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	566 24.2 14.5 90.2	385 2.4 1.6
2	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため はるさめスープ りんごゼリー	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 たまねぎ はくさい もやし はくさい(キムチ) ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん はるさめ りんごゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	575 20.1 13.9 96.6	279 1.3 1.7
3	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが こまつなのごますあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ いとこんにやく キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	566 22.8 14.0 95.3	339 2.3 1.3
4	木	★	※かみかみこんだて・は(歯)っぴーこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ だいのカラフルマヨあえ こんさいのみそしる	だいた うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	ホールコーン キャベツ いとこんにやく だいこん ごぼう ねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	619 26.3 20.0 88.6	443 2.3 2.2
5	金		※アイアンこんだて えんどうわかめごはん ぎゅうにゅう あげのとりそぼろに たまねぎのみそしる	とりひきにく ちゅうあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	えんどうまめ しょうが だいこん いたこんにやく たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	573 24.8 16.8 85.8	401 3.2 2.3
8	月		ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき うのはなのごもくに あげのみそしる	さわら おから とりひきにく ちゅうあげ 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 だいこん たまねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	571 27.6 17.3 81.8	349 2.3 1.9
9	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら こまつなのすましじる	ぶたにく 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	ごぼう いとこんにやく にんにく えのきたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	588 23.5 17.5 91.7	332 2.2 1.7
10	水		※しょうえんこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげはるさめのちゅうかに もやしとわかめのあますあえ	ちゅうあげ ぶたにく	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 ほししいたけ はくさい きゅうり もやし	こめ はるさめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	575 21.3 16.9 89.0	347 2.2 1.2
11	木		ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう もめんどうふ うすあげ みそ	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 はくさい ねぎ	こめ さとう じゃがいも		577 26.7 15.6 89.0	371 2.8 2.2
12	金		コロッケバーガー ぎゅうにゅう ミックススープ にぼし	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	コッペパン ビーフコロッケ さとう	なたねあぶら ごま	586 24.6 20.2 81.0	353 2.0 2.9
15	月	★	うちまめとひきにくのカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ ヨーグルト	とりひきにく うちまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ 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 カレールウ	なたねあぶら	649 22.7 20.7 101.8	302 2.5 2.4
16	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのうめしゆに ゆでやさい キャベツのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく いとこんにやく うめぼし きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	565 25.3 16.0 84.6	310 2.1 2.5
17	水		ごはん ぎゅうにゅう あげのチゲふう きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しいたけ はくさい(キムチ) はくさい もやし きりぼしだいこん きゅうり	こめ	ごま ごまあぶら	580 26.4 17.4 84.0	426 2.7 1.6
18	木		えちぜんやさいのあんかけどん ぎゅうにゅう じゃがいもとコーンのスープ	ぶたにく ちゅうあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	568 23.4 15.7 88.3	312 1.6 1.2
19	金		※コウ(幸)のごぜん・ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう かれのいフライ みどりしきぶきゅうりのかおりあえ べにしきぶトマトのスープ	かれのいフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん べにしきぶトマト	みどりしきぶきゅうり たまねぎ セロリー	こめ さとう じゃがいも マカロニ	なたねあぶら ごまあぶら	614 22.5 18.3 95.2	260 1.5 1.2
22	月		ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに キャベツのうめあえ	とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ いとこんにやく グリーンピース キャベツ 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	558 21.0 13.6 94.9	301 1.8 1.6
23	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのらっきょうからめ ポイルキャベツ まいたけのみそしる	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	らっきょう たまねぎ キャベツ だいこん まいたけ ねぎ	こめ でんぶん	なたねあぶら	644 26.4 23.4 86.7	308 1.8 2.1
24	水	★	※えちぜんしさんトマトときゅうりをあじわうひ べにしきぶトマトのハヤシライス ぎゅうにゅう きゅうりとズッキーニのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん べにしきぶトマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ グリーンピース セロリー キャベツ ズッキーニ きゅうり	こめ じゃがいも さとう ハヤシルウ	なたねあぶら	600 21.1 17.2 96.7	279 1.6 2.1
25	木		ごはん ぎゅうにゅう なつだいこんとぶたにくのうまに かぼちゃのみそしる こんぶつくだに	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに	にんじん モロッコまめ かぼちゃ	しょうが だいこん いたこんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	572 24.4 15.4 90.0	340 2.1 2.3
26	金	★	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくとほうれんそうのこめクリームに キャベツとコーンのごますサラダ にぼし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう とうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃがいも こめこ	なたねあぶら ごま	568 26.7 20.6 77.8	375 2.0 2.4
29	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう シイラのねぎソースがらめ きりぼしだいこんのマヨあえ とうふのみそしる	シイラ きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	618 27.6 19.4 87.6	333 2.4 2.0
30	火	★	ピラフ ぎゅうにゅう ポイルブロッコリー うちまめいりコーンポタージュ	ぶたひきにく うちまめ ベーコン	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ クリームコーン ホールコーン	こめ ホワイトルウ こめこ	なたねあぶら	599 22.2 21.8 85.1	300 2.0 1.6

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。