

7がつの よていこんだて

こんげつのもくひょう
えいせいに きをつけて たべよう

えちぜんしたけさ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 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) *たんぱく質 (g) *しじつ (g) *たんずいけい (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *たんぱく質 (g) *たんぱく質 (g)	
1	水		※はんげしょう (半夏生)・ふるさとこんだて おぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのおやき あおなのいそかあえ うちまめいりみそしる みかんゼリー	さば ツナ ちゅうあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう やきのり	こまつな にんじん	きりぼしだいこん まいたけ はくさい ねぎ	こめ じゃがいも みかんゼリー		663 30.6 20.3 98.0	374 3.3 2.1
2	木		※しょうえん (省塩) 献立 おぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものうまに キャベツのうめあえ	ぶたにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ いたこんにやく キャベツ きゅうり うめぼし	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	580 24.9 15.4 93.0	368 2.3 1.4
3	金		※は(歯)ッピーこんだて・アイアンこんだて おぎいりごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ひじきのごしきに ぶたにくとキャベツのみそしる	うすあげ ぶたにく もめんとうふ 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 しょうが たまねぎ キャベツ	こめ かぼちゃコロッケ さとう	なたねあぶら	657 22.9 21.1 97.8	452 3.9 2.1
6	月		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 えのきのすましじる こんぶつくだに	ぎゅうにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たけのこ いとこんにやく えのきたけ	こめ じゃがいも さとう やきふ	なたねあぶら ごま	601 22.1 19.0 92.8	359 2.3 2.0
7	火		※たなばたこんだて サルサライス ぎゅうにゅう いんげんのごまあえ ミックススープ シューアイス	ぶたひきにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ シューアイス	ピーマン トマトかん にんじん さやいんげん	たまねぎ ホールコーン にんにく しょうが もやし ねぎ	こめ こめこ	なたねあぶら ごま	620 23.3 18.6 97.0	316 2.1 1.7
8	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため キャベツのそくせきづけ いなかじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぷん じゃがいも	なたねあぶら	590 28.0 17.0 86.3	344 2.5 1.8
9	木	★	ごはん ぎゅうにゅう あげとなすのコロコロマーポー きりぼしだいこんのスープ	ちゅうあげ ぶたひきにく みそ 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	なす しょうが にんにく たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	613 24.3 20.4 87.8	395 2.8 1.8
10	金	★	げんりょうパン ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース わかめとコーンのスープ にぼし	ぶたひきにく ぎゅうひきにく 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 トマト	にんにく しょうが たまねぎ クリームコーン ホールコーン ねぎ	げんりょうパン スパゲッティ こむぎこ	なたねあぶら	632 28.6 23.3 82.4	367 2.9 2.7
13	月		ごはん ぎゅうにゅう なつだいこんのうまに じゃがいもとわかめのみそしる てづくりふりかけ	とりにく ちゅうあげ もめんとうふ みそ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん モロッコまめ	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 じゃがいも	ごま	566 26.1 14.6 89.5	409 2.7 2.2
14	火	★	なつやさいたっぷりカレー ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく うちまめ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ カレールウ	なたねあぶら	650 22.1 22.7 97.1	309 2.6 2.4
15	水		なつやさいのあんかけごはん ぎゅうにゅう もやしとにらのスープ	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	なす たまねぎ ぶなしめじ にんにく もやし ほししいたけ たけのこ	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら	604 26.3 15.9 93.3	362 5.3 1.6
16	木		※ふるさとこんだて・しょうえん(省塩)こんだて ごはん ぎゅうにゅう あじのフライ きゅうりのあっさりづけ トマトのスープ	あじフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	595 22.3 19.1 87.5	311 2.1 1.4
17	金		スタミナどん ぎゅうにゅう しるビーフン	ぎゅうにく ちゅうあげ みそ 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 もやし きりぼしだいこん キャベツ たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	598 24.7 16.6 91.9	337 1.9 1.7

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。