

9がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう
すききらいなく たべよう

えきぜんしたは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 けつえきやきんにく、ほねになる		みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる		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) ※たんぱくしつ(g) ※しつ(g) ※たんすいじふつ(g)	※カルシウム(mg) ※てつ(mg) ※しよくえんそうとう りょう(g)
1	火	★	★なつやさいのカレーライス りゅうにゅう きゅうりとコーンのサラダ	ぶたにく	りゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく しゅうが たまねぎ なす きゅうり もやし ホールコーン	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	618 21.7 18.6 98.7	282 2.1 2.4
2	水		ごはん りゅうにゅう りゅうにくとじゃがいものきんぴら とうふとわかめのみそしる	りゅうにく きぬごしとうふ みそ	りゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	しゅうが ごぼう たけのこ 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	なたねあぶら ごま	611 24.9 18.6 93.5	343 2.4 2.0
3	木	★	ごはん りゅうにゅう ★マーボーはるさめ とうふとキャベツのスープ	ぶたひきにく テンメンジャン みそ ベーコン もめんとうふ	りゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく しゅうが キャベツ	こめ はるさめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	609 21.4 17.9 95.2	302 1.9 1.5
4	金		こくとうパン りゅうにゅう とりにくのカレーあげ きりぼしだいこんのごまサラダ やさいとマカロニのスープ にぼし	とりにく ベーコン	りゅうにゅう にぼし	にんじん	にんにく しゅうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ キャベツ	こくとうパン でんぶん マカロニ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	697 30.4 28.4 85.9	386 2.6 2.4
7	月		スタミナどん りゅうにゅう こまつなとじゃがいものスープ	ぶたにく ちゅうあげ みそ ベーコン	りゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しゅうが にんにく たまねぎ キャベツ なす	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	596 26.1 17.3 89.0	337 2.3 1.9
8	火		※ふるさとこんだて むぎいりごはん りゅうにゅう さばのしょうがに りゅうりのかおりあえ かぼちゃのみそしる	さば うすあげ みそ	りゅうにゅう わかめ	あかしそ かぼちゃ にんじん	しゅうが きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう		582 25.6 17.7 86.9	302 2.2 2.2
9	水		むぎいりごはん りゅうにゅう ごもくちゅうかに ベーコンともやしのスープ	ちゅうあげ ぶたにく ベーコン	りゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しゅうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ だいこん もやし ねぎ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	584 24.7 18.8 83.1	361 2.1 1.5
10	木	★	むぎいりごはん りゅうにゅう とりにくのたつたあげ ★きりぼしだいこんのナポリタンふう えのきのみそしる	とりにく ベーコン きぬごしとうふ みそ	りゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン トマトかん	しゅうが きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう やきふ	なたねあぶら	677 28.4 24.5 90.4	326 2.1 2.1
11	金		※しょうえんこんだて なつやさいビビンバ りゅうにゅう かんじゆくトマトのスープ	ぶたにく ベーコン	りゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	だいずもやし きゅうり たまねぎ なす にんにく ホールコーン ねぎ しゅうが キャベツ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら なたねあぶら	574 24.5 16.9 86.1	287 1.6 1.4
14	月		りゅうごぼうごはん りゅうにゅう きゅうりとはるさめのすのもの とうふとじゃがいものみそしる	りゅうにく ツナ みそ もめんとうふ	りゅうにゅう	にんじん	しゅうが ごぼう きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ さとう はるさめ じゃがいも	なたねあぶら	572 24.4 15.2 88.4	312 2.3 2.4
15	火	★	ごはん りゅうにゅう ★さかなのピザソースかけ ポイルキャベツ さつまいものスープ	さわら ベーコン	りゅうにゅう	トマト トマトピューレ にんじん こまつな	たまねぎ ホールコーン にんにく キャベツ	こめ こめこ でんぶん さとう さつまいも	なたねあぶら オリーブゆ	611 22.5 18.2 94.0	281 1.4 1.4
16	水		ごはん りゅうにゅう にくじゃが きりぼしだいこんのいそかあえ おかかふりかけ	ぶたにく	りゅうにゅう やきのり おかかふりかけ	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく グリーンピース もやし きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	588 24.8 13.9 98.5	331 2.2 1.3
17	木		※アイアンこんだて・ふるさとこんだて あげのそぼろみそどん りゅうにゅう とうふのすましじる りんごゼリー	とりひきにく ちゅうあげ みそ きぬごしとうふ	りゅうにゅう	にんじん こまつな	しゅうが いとこんにやく たまねぎ えだまめ えのきたけ	こめ さとう やきふ りんごゼリー	ごま ごまあぶら	637 28.6 20.7 90.1	438 3.4 1.5
18	金	★	コッペパン りゅうにゅう ぶたにくとだいのトマトに ★キャベツのツナマヨサラダ にぼし	だいず ぶたにく ツナ	りゅうにゅう にぼし	にんじん パセリ トマトピューレ トマトかん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃがいも さとう	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	612 29.7 21.9 83.9	362 2.8 2.2
21	月		けいろうの日								
22	火		きゅうじつ								
23	水		しゅうぶんの日								
24	木		チャーハン りゅうにゅう キムチスープ ヨーグルト	やきぶた ぶたにく みそ	りゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ ホールコーン だいこん はくさい ぶなしめじ はくさいキムチ	こめ	なたねあぶら ごまあぶら	563 25.0 14.9 86.3	350 2.4 2.3
25	金		※じゅうごやこんだて ごはん りゅうにゅう いもに あおなごまあえ えだまめ	りゅうにく ちゅうあげ	りゅうにゅう	にんじん こまつな	いたこんにやく ぶなしめじ ねぎ しゅうが もやし えだまめ	こめ さといも	なたねあぶら ごま	594 26.4 18.5 84.6	394 3.3 1.5
28	月		※じばさんプラスワンきゅうしよく ごはん りゅうにゅう ふくいSANコロッケ きゅうりのうめあえ うちまめいりとしる おこめのムース	うちまめ ぶたにく みそ	りゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり うめぼし だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ ふくいSAN コロッケ おこめのムース	なたねあぶら ごまあぶら	721 24.0 24.2 107.9	394 3.5 2.0
29	火		ごはん りゅうにゅう じゃがいものカレーとりそぼろに はるさめのごまずあえ てづくりふりかけ	とりひきにく こおりとうふ きなこ	りゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ いとこんにやく たけのこ きゅうり ホールコーン キャベツ	こめ さとう じゃがいも はるさめ	なたねあぶら ごま	604 24.3 15.4 100.4	368 2.3 1.4
30	水		わかめごはん りゅうにゅう とりにくのうまに なめこのみそしる	とりにく こおりとうふ ちゅうあげ みそ	わかめ りゅうにゅう	にんじん さやいんげん	いたこんにやく たけのこ たまねぎ なめこ ねぎ	こめ じゃがいも さとう やきふ	ごま	583 27.4 15.0 90.8	392 2.8 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。