

10がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう  
しょくじのしかたをかんがえよう

えもばんしたはふりがししょうがっこう  
越前市武生東小学校

|    | 日  | 曜<br>日 | ふ<br>き<br>と<br>り | こんだてめい                                                                                                  | あかのたべもの<br>けつえきやきんにく、ほねになる                    |                               | みどりのたべもの<br>からだのしょうしをとどのえる             |                                                           | きいろのたべもの<br>ねつやちからのもとになる                 |                       | ※エネルギー (kcal)<br>※たんぱく質 (g)<br>※しじつ (g)<br>※たんすいやぶつ (g) | ※カルシウム (mg)<br>※てつ (mg)<br>※しょうこんそうとう<br>りょう (g) |
|----|----|--------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|    |    |        |                  |                                                                                                         |                                               |                               |                                        |                                                           |                                          |                       |                                                         |                                                  |
| 1  | 1  | 木      |                  | ごはん ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとじゃがいものきんぴら<br>とうふとあおなのみそしる                                                           | ぶたにく<br>もめんどうふ<br>みそ                          | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>ピーマン<br>こまつな                   | ごぼう にんにく<br>たまねぎ えのきたけ<br>いとこんにやく                         | こめ さとう<br>じゃがいも                          | なたねあぶら<br>ごま          | 610<br>25.1<br>18.6<br>93.6                             | 348<br>2.8<br>2.1                                |
|    | 2  | 金      | ★                | ★ドライカレーサンドパン ぎゅうにゅう<br>ミックススープ ミニフィッシュ                                                                  | ぶたひきにく<br>ぎゅうひきにく<br>だいず<br>ベーコン              | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>にぼし          | にんじん<br>トマトかん<br>こまつな                  | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>ホールコーン<br>グリーンピース もやし                | しょくパン<br>カレールウ<br>さとう                    | なたねあぶら                | 601<br>28.8<br>24.8<br>72.2                             | 392<br>3.2<br>3.0                                |
| 3  | 5  | 月      |                  | おぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき<br>えだまめとごぼうのサラダ とんじる                                                            | さんま<br>ぶたにく<br>もめんどうふ<br>みそ                   | ぎゅうにゅう                        | にんじん                                   | きりぼしだいこん<br>ごぼう えだまめ<br>ねぎ ホールコーン<br>しょうが はくさい<br>いとこんにやく | こめ<br>じゃがいも                              | ノンエッグマヨ<br>ネーズ<br>ごま  | 632<br>25.5<br>23.6<br>86.3                             | 352<br>2.4<br>1.8                                |
|    | 6  | 火      |                  | おぎいりごはん ぎゅうにゅう チャプチェ<br>じゃがいもとわかめのちゅうかスープ<br>ヨーグルト                                                      | ぎゅうにく<br>ベーコン                                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ヨーグルト        | にんじん いら                                | にんにく たまねぎ<br>キャベツ<br>ほししいたけ                               | こめ さとう<br>はるさめ<br>じゃがいも                  | なたねあぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | 622<br>23.3<br>15.5<br>103.0                            | 398<br>5.4<br>1.5                                |
| 5  | 7  | 水      |                  | おぎいりごはん ぎゅうにゅう<br>えどっこに こまつないりいそかあえ                                                                     | ぎゅうにく<br>こおりどうふ<br>だいず ツナ                     | ぎゅうにゅう<br>かくきりこんぶ<br>やきのり     | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな                 | たまねぎ もやし<br>いとこんにやく                                       | こめ さとう<br>じゃがいも                          | なたねあぶら                | 600<br>26.9<br>15.6<br>96.9                             | 364<br>3.2<br>1.6                                |
|    | 8  | 木      |                  | おぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ<br>ひじきのごしきに あきのすましじる                                                           | とりにく<br>うすあげ<br>もめんどうふ                        | ぎゅうにゅう<br>ひじき                 | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな                 | しょうが<br>ホールコーン<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ                           | こめ さとう<br>さつまいも<br>でんぶん                  | なたねあぶら                | 669<br>30.5<br>22.8<br>91.1                             | 350<br>2.4<br>1.5                                |
| 7  | 9  | 金      | ★                | ★ハヤシライス ぎゅうにゅう<br>きりぼしだいこんときゅうりのサラダ                                                                     | ぎゅうにく                                         | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>トマトかん<br>トマトピューレ               | しょうが<br>グリーンピース<br>セロリー きゅうり<br>きりぼしだいこん                  | こめ さとう<br>じゃがいも<br>ブラウンルウ                | なたねあぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | 639<br>21.8<br>19.2<br>101.7                            | 307<br>1.9<br>2.4                                |
|    | 12 | 月      |                  | スポーツの日                                                                                                  |                                               |                               |                                        |                                                           |                                          |                       |                                                         |                                                  |
| 8  | 13 | 火      | ★                | ※は(歯)ッピーこんだて・アイアンこんだて<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>★コロコロあげのマーボー<br>さんしょくナムル                                         | ちゅうあげ<br>ぎゅうひきにく<br>ぶたひきにく<br>あかみそ<br>テンメンジャン | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>こまつな                           | たまねぎ ねぎ<br>にんにく しょうが<br>きりぼしだいこん                          | こめ さとう<br>でんぶん                           | なたねあぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | 685<br>28.2<br>25.7<br>89.7                             | 508<br>4.1<br>1.4                                |
|    | 14 | 水      |                  | ※しょうえん(省塩) こんだて<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>こおりどうふいりおやこに<br>キャベツのうめかかあえ                                            | とりにく<br>こおりどうふ<br>たまご<br>かつおぶし                | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>こまつな                           | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>グリーンピース キャベツ<br>うめぼし<br>いとこんにやく         | こめ さとう<br>じゃがいも                          | ごまあぶら                 | 593<br>28.1<br>15.0<br>94.4                             | 356<br>2.9<br>1.4                                |
| 10 | 15 | 木      |                  | ※じばさん(地場産) プラスワンきゅうしょく<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>わかさぎゅういりメンチカツ<br>みどりしきぶきゅうりのゆかりあえ<br>うちまめいりいなかじる<br>きなこクリームだいふく |                                               | ぎゅうにゅう                        | あかしそ<br>にんじん<br>かぶのは                   | キャベツ かぶ<br>みどりしきぶきゅうり<br>まいたけ はくさい                        | こめ<br>さといも<br>きなこクリームだ<br>いふく            | なたねあぶら                | 722<br>25.1<br>23.9<br>106.0                            | 352<br>3.2<br>2.0                                |
|    | 16 | 金      | ★                | コッペパン ぎゅうにゅう<br>★きのことさつまいものとうにゅうクリームに<br>あききゅうりとまめのサラダ にぼし                                              | とりにく<br>とうにゅう<br>だいず<br>ベーコン                  | ぎゅうにゅう<br>にぼし                 | にんじん<br>ほうれんそう                         | たまねぎ ぶなしめじ<br>キャベツ えだまめ<br>きゅうり                           | コッペパン<br>さつまいも<br>じゃがいも<br>ホワイトルウ<br>こめこ | なたねあぶら                | 603<br>27.9<br>23.2<br>79.3                             | 370<br>2.5<br>1.9                                |
| 12 | 19 | 月      |                  | ごはん ぎゅうにゅう<br>じゃがいものあまからそばろに<br>はくさいとこまつなのごまあえ                                                          | ぎゅうひきにく<br>ぶたひきにく<br>ちゅうあげ                    | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな                 | しょうが たまねぎ<br>もやし はくさい<br>いたこんにやく                          | こめ さとう<br>じゃがいも                          | なたねあぶら<br>ごま          | 614<br>24.5<br>19.0<br>94.0                             | 399<br>3.3<br>1.5                                |
|    | 20 | 火      | ★                | ※たべきりうんどうこんだて<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>★ぶたにくのトマトソテー<br>ポイルいんげん<br>コンスーブ                                         | ぶたにく<br>ベーコン<br>もめんどうふ                        | ぎゅうにゅう                        | トマトピューレー<br>トマトかん<br>さやいんげん<br>にんじん いら | にんにく たまねぎ<br>クリームコーン<br>ホールコーン                            | こめ さとう<br>でんぶん                           | なたねあぶら                | 639<br>29.4<br>18.2<br>93.2                             | 298<br>2.3<br>2.2                                |
| 14 | 21 | 水      |                  | ※しせいきねん(市制記念)・ふるさとこんだて<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>さばのかばやきふう きくかあえ<br>ふるさとあじわうちょうじゅじる                              | さば<br>うちまめ<br>みそ                              | ぎゅうにゅう<br>わかめ                 | こまつな<br>きくのはな<br>にんじん                  | しょうが もやし<br>たまねぎ えのきたけ<br>ねぎ                              | こめ<br>さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも               | なたねあぶら<br>ごま          | 605<br>26.2<br>19.1<br>88.1                             | 308<br>2.7<br>2.2                                |
|    | 22 | 木      |                  | だいずいりわかめごはん ぎゅうにゅう<br>こにしめ とうふのすましじる                                                                    | だいず<br>とりにく<br>ちゅうあげ<br>きぬごしどうふ               | ぎゅうにゅう<br>わかめ                 | にんじん<br>さやいんげん                         | ほししいたけ たまねぎ<br>えのきたけ ねぎ<br>いたこんにやく                        | こめ さとう<br>じゃがいも                          | ごま                    | 587<br>28.6<br>15.0<br>91.9                             | 392<br>3.0<br>2.0                                |
| 16 | 23 | 金      |                  | ごはん ぎゅうにゅう<br>あげのとりそばろに<br>えのきとこまつなのみそしる                                                                | ちゅうあげ<br>とりひきにく<br>もめんどうふ<br>みそ               | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>こまつな                           | しょうが だいこん<br>グリーンピース<br>たまねぎ えのきたけ<br>いたこんにやく             | こめ さとう<br>でんぶん<br>やきふ                    |                       | 603<br>28.6<br>19.0<br>85.0                             | 443<br>3.6<br>1.9                                |
|    | 26 | 月      |                  | ふりかえきゅうじつ                                                                                               |                                               |                               |                                        |                                                           |                                          |                       |                                                         |                                                  |
| 17 | 27 | 火      |                  | ごはん ぎゅうにゅう<br>いとこんぶいりごもくにまめ<br>あげのみそしる<br>てづくりふりかけ みかん                                                  | とりにく<br>だいず<br>ちゅうあげ<br>みそ きなこ                | ぎゅうにゅう<br>いとこんぶ<br>わかめ<br>にぼし | にんじん<br>さやいんげん<br>ねぎ                   | ほししいたけ たまねぎ<br>いたこんにやく みかん                                | こめ さとう<br>じゃがいも                          | ごま                    | 628<br>30.8<br>16.8<br>96.9                             | 429<br>3.7<br>2.0                                |
|    | 28 | 水      | ★                | ★ふくいげんきつこカレーライス ぎゅうにゅう<br>かいそういりサラダ                                                                     | ぶたにく<br>ちゅうあげ<br>うちまめ                         | ぎゅうにゅう<br>わかめ                 | にんじん<br>こまつな                           | しょうが にんにく<br>たまねぎ<br>ホールコーン<br>キャベツ                       | こめ<br>じゃがいも<br>カレールウ                     | なたねあぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | 656<br>25.0<br>21.6<br>97.8                             | 365<br>3.1<br>2.4                                |
| 19 | 29 | 木      | ★                | ※たべきりうんどうこんだて<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>★とりにくのオーロラソースあえ<br>ポイルキャベツ やさいスープ                                        | とりにく みそ<br>ベーコン                               | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>こまつな                           | しょうが キャベツ<br>たまねぎ はくさい                                    | こめ さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも                  | なたねあぶら                | 613<br>25.6<br>15.7<br>98.0                             | 294<br>1.9<br>2.1                                |
|    | 30 | 金      | ★                | こくとうパン ぎゅうにゅう<br>★ツナとポテトのサラダ<br>とりにくとマカロニのスープ にぼし                                                       | ツナ ベーコン<br>とりにく                               | ぎゅうにゅう<br>にぼし                 | にんじん<br>チンゲンツアイ                        | きゅうり ホールコーン<br>キャベツ たまねぎ                                  | こくとうパン<br>じゃがいも<br>マカロニ                  | ノンエッグマヨ<br>ネーズ        | 579<br>26.2<br>17.7<br>87.9                             | 366<br>2.3<br>2.6                                |

さんだてはつごうにより、へんごうになることがあります。