11がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう
えいようについて かんがえよう

えちぜんした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 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) ＊ししつ(g) ＊たんすいかぶつ(g)	＊カルシウム(mg) ＊てつ(mg) ＊しょくもんそうとうりょう(g)
2	月		むぎいりごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため とうふのすましじる　みかんゼリー	ぶたにく ちゅうあげ　みそ きぬごしとうふ	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　もやし　キャベツ ねぎ　えのきたけ	こめ さとう みかんゼリー	なたねあぶら	590 24.8 16.0 91.9	345 2.4 1.6
3	火		ぶんかの日								
4	水	★	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう ★マーボーどうふ じゃがいもとあおなのスープ	もめんとうふ ぎゅうひきにく ぶたひきにく テンメンジャン あかみそ　みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　ねぎ しょうが　にんにく きりぼしだいこん	こめ でんぷん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	646 26.6 23.0 89.6	373 3.2 1.9
5	木		ごはん　ぎゅうにゅう　とりにくのレモンに ゆでやさい　とうふのみそしる	とりにく　みそ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	レモン　キャベツ　きゅうり たまねぎ　ねぎ	こめ でんぷん さとう	なたねあぶら	618 28.4 19.3 87.7	314 2.1 2.2
6	金		ビビンバ　ぎゅうにゅう　はくさいのスープ	ぶたにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ぜんまい　いとこんにゃく もやし　きゅうり　ねぎ にんにく　しょうが はくさい	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま なたねあぶら	577 24.8 17.2 84.7	331 2.0 2.1
9	月		**＊ブランドしょくざい・ふるさとこんだて** **＊アイアンこんだて** とみつきんときのさつまいもごはん ぎゅうにゅう だいこんのとりそぼろに うちまめじる	こおりどうふ みそ とりひきにく うちまめ もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん　たまねぎ いとこんにゃく しょうが　はくさい しいたけ	こめ さつまいも さとう	くろごま なたねあぶら	589 26.1 17.1 89.9	407 3.5 2.6
10	火		むぎいりごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ　こまつなのソテー うすあげとだいこんのみそしる	ベーコン うすあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ　だいこん たまねぎ　ぶなしめじ ねぎ	こめ かぼちゃコロッケ	なたねあぶら	624 20.6 18.6 97.9	429 3.5 2.0
11	水	★	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくとだいこんのしょうゆに ★ツナとキャベツのマヨネーズあえ	とりにく ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが　いたこんにゃく だいこん　ほししいたけ キャベツ　ホールコーン	こめ さとう さといも	ノンエッグマヨネーズ	584 25.8 17.1 87.8	340 1.9 1.4
12	木	★	★あつあげとこまつなのカレーライス ぎゅうにゅう　だいこんとツナのサラダ ワインゼリー	とりにく ちゅうあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが　にんにく たまねぎ　ぶなしめじ だいこん　きゅうり	こめ じゃがいも カレールウ ワインゼリー	なたねあぶら	624 21.1 18.3 100.7	341 2.3 2.0
13	金	★	コッペパン　ぎゅうにゅう じゃがいもとチキンのスープに ★きりぼしとツナのごまマヨサラダ　ミニフィッシュ	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ミニフィッシュ	にんじん ブロッコリー	キャベツ　エリンギ たまねぎ　きゅうり きりぼしだいこん	コッペパン じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	576 28.9 20.2 79.7	381 2.2 2.4
16	月		ごはん　ぎゅうにゅう　すきやきに こまつなのごまあえ	ぎゅうにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにゃく ねぎ　はくさい	こめ　さとう じゃがいも やきふ	ごま	594 24.4 15.1 98.0	377 2.8 1.4
17	火		ごはん　ぎゅうにゅう　けんさんチキンカツ キャベツのうめかかあえ　とうふのすましじる	チキンカツ かつおぶし きぬとうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ　うめぼし たまねぎ ほししいたけ　ねぎ	こめ	なたねあぶら ごまあぶら	590 27.1 20.0 78.1	326 2.0 1.3
18	水		**＊ブランドしょくざい・ふるさとこんだて** くずりゅうまいたけごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものにもの はくさいとごぼうのみそしる	うすあげ とりにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	まいたけ　はくさい グリンピース いたこんにゃく ごぼう　ねぎ	こめ じゃがいも さとう		578 28.6 15.8 87.0	353 2.6 2.7
19	木		**＊じばさんプラスワンきゅうしょく・ふるさとこんだて** ごはん　ぎゅうにゅう さばのしおやき きりぼしだいこんのいそかあえ あきのこんさいみそしる けんさんさつまいもタルト	さば　みそ ちゅうあげ	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 もやし　だいこん れんこん　ねぎ ぶなしめじ	こめ さといも さつまいもタルト		686 26.6 21.9 99.3	353 2.7 2.4
20	金		**＊しょうえん（省塩）こんだて** **＊ブランドしょくざいこんだて** ごはん　ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに　さんしょくナムル こしのルビー（ミディトマト）	ちゅうあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな ミディトマト	にんにく　しょうが はくさい　たまねぎ たけのこ　ほししいたけ もやし	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	578 24.5 17.4 85.3	389 3.0 1.2
23	月		きんろうかんしゃの日								
24	火		**＊わしょくのひこんだて** ごはん　ぎゅうにゅう さといもとぎゅうにくのにもの はくさいとかぶのみそしる	ぎゅうにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが　たまねぎ いたこんにゃく グリンピース　かぶ はくさい	こめ さとう さといも でんぷん	なたねあぶら	577 24.5 15.3 90.4	341 2.7 2.1
25	水	★	**＊まるごとこんだて・はっぴーこんだて** ごはん　ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ★だいずのカラフルマヨあえ さげんのおしえじる	だいず うすあげ　みそ	ぎゅうにゅう ししゃも きざみこんぶ	にんじん	ホールコーン キャベツ　かぶ はくさい	こめ でんぷん さつまいも	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	667 26.8 22.3 95.3	453 2.3 2.0
26	木		**＊ブランドしょくざい・ふるさとこんだて** ごはん　ぎゅうにゅう ふくいポークのあったかみそなべ きりぼしだいこんのごまいりに	ぶたにく もめんとうふ みそ　うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぶのは みずな こまつな	はくさい　かぶ　しいたけ きりぼしだいこん	こめ	ごま なたねあぶら	595 27.9 18.9 84.4	433 3.1 1.5
27	金	★	コッペパン　ぎゅうにゅう　★ビーフシチュー だいこんサラダ　にぼし	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマトかん	にんにく　セロリー たまねぎ　グリンピース だいこん　きゅうり	コッペパン じゃがいも ハヤシルウ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	623 25.9 24.2 86.0	346 2.4 3.2
30	月		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 コーンスープ　みかん	ぶたにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが　にんにく たまねぎ　はくさい はくさいキムチ きりぼしだいこん クリームコーン　ねぎ	こめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	646 26.3 18.3 100.0	352 2.4 1.9

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。