

小学校		おおい町立学校給食センター			
日付	こんだてめい	おもにからだをつくる (あか)	おもにエネルギーになる (き)	おもにからだのちょうしを ととえる(みどり)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
1 (月)	むぎごはん 牛乳 にくじゃが きりぼしだいこんとこまつなのごまあえ じゃこのあまから  アイアンこんだて	牛乳 ぶたにく ツナ にぼし	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな	605 kcal 100.5 g 27.5 g 13.9 g 1.8 g
2 (火)	まつのうえんさんのごはん 牛乳 さばのしおやき キャベツのいためもの なつのけんちんじる  はんげしょう こんだて	牛乳 さば ベーコン あつあげ	こめ あぶら じゃがいも こんにやく	キャベツ ピーマン コーン にんじん ごぼう あおねぎ しいたけ	650 kcal 86.3 g 27.7 g 23.8 g 1.6 g
3 (水)	なつやさいのカレーライス 牛乳 うめドレッシングあえ キャンディチーズ	牛乳 ぶたにく チキンハム チーズ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう うめジャム	かぼちゃ なす ピーマン たまねぎ にんにく ミディマト キャベツ きゅうり ばいにく	639 kcal 101.5 g 24.9 g 18.4 g 2.2 g
4 (木)	げんまいごはん 牛乳 わふうローストチキン じゃがピー しんたまねぎのみそしる	牛乳 とりにく とうふ わかさわかめ みそ	こめ げんまい さとう じゃがいも あぶら	つちしょうが ピーマン たまねぎ にんじん しいたけ	568 kcal 90.1 g 26.5 g 14.0 g 2.1 g
5 (金)	わかめごはん 牛乳 ほしがたコロッケ キャベツのおかかあえ たなばたうどん たなばたデザート(きらきらもち)  たなばた こんだて	牛乳 たきこみわかめ かつおぶし かまぼこ ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう こめこめん こむぎこ パンこ きらきらもち(みかん)	キャベツ きゅうり おくら たまねぎ にんじん しいたけ コーン	672 kcal 116.2 g 20.0 g 16.0 g 2.3 g
8 (月)	むぎごはん 牛乳 やきぎょうぎ ゴーヤチャンプルー わかさわかめのスープ	牛乳 ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし ベーコン わかさわかめ とうふ	こめ おおむぎ あぶら こめこ でんぷん	ゴーヤ たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ なら にんにく つちしょうが	636 kcal 92.4 g 26.4 g 20.0 g 1.8 g
9 (火)	かわかみまいのごはん 牛乳 あんこうのしおからあげ きゅうりのごますあえ なつやさいのみそしる  ふるさと こんだて	牛乳 あんこう かまぼこ うすあげ みそ	こめ こめこ あぶら さとう ごま	きゅうり きりぼしだいこん かぼちゃ なす にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	640 kcal 93.1 g 28.5 g 18.3 g 2.1 g
10 (水)	しよくパン 牛乳 ポイルウインナー ピザふうポテト キャベツのスープに	牛乳 ポークウインナー ぶたにく チーズ ベーコン	しよくパン じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ とうがん にんじん しめじ	584 kcal 69.8 g 26.0 g 26.7 g 2.9 g
11 (木)	ツナピラフ 牛乳 キャベツサラダ こしのルビーのミネストローネ ヨーグルト	牛乳 ツナ チキンハム ベーコン だいず ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも オリーブあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんにく ミディマト	650 kcal 101.2 g 24.3 g 19.3 g 2.2 g
12 (金)	げんまいごはん 牛乳 チンジャオロースー のりしおビーンズ みそワントンスープ	牛乳 ぶたにく だいず あおのり ベーコン みそ	こめ げんまい あぶら さとう でんぷん ワンタン	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	623 kcal 93.2 g 26.2 g 18.8 g 1.9 g
16 (火)	むぎごはん 牛乳 いかやき なたしょうしそふうみづけ キャベツとにくだんごのスープ	牛乳 たまご いか とりにく	こめ おおむぎ こめこ こむぎこ あぶら はるさめ でんぷん さとう	あおねぎ だいこん しそ キャベツ にんじん もやし たまねぎ	599 kcal 101.8 g 21.6 g 13.4 g 2.5 g
17 (水)	さかもとまいのごはん 牛乳 さわらのかばやき やさいのごまドレッシングあえ とうがんのみそしる	牛乳 さわら とうふ わかさわかめ みそ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう ごま	つちしょうが キャベツ ほうれんそう コーン とうがん にんじん えのきたけ あおねぎ	666 kcal 90.8 g 27.6 g 22.7 g 2.2 g
18 (木)	げんまいごはん 牛乳 とりにくのうめジャムソースかけ いもじくのあまからいため すましじる あじつけのり  はッピー こんだて	牛乳 とりにく じゃこてん うすあげ あじつけのり	こめ げんまい こめこ でんぷん さとう こんにやく あぶら うめジャム	いもじく にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	628 kcal 94.8 g 30.3 g 16.5 g 2.3 g
19 (金)	ハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ レモンゼリー  しょうえん こんだて	牛乳 ぶたにく あかみそ ひじき チキンハム	こめ あぶら さとう こめこ レモンゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく ミディマト キャベツ コーン	622 kcal 108.6 g 23.1 g 13.2 g 1.6 g

