



1月 こんだてざいりょうひょう



小学校

令和6年度

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)	おもにからだのちようしを ととのえる(みどり)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
8 (水)	チキンカレーライス 牛乳 キャベツサラダ	牛乳 とりにく チキンハム	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう うめジャム	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	603 kcal 102.4 g 22.9 g 15.7 g 1.8 g
9 (木)	まついのうえんさんのごはん 牛乳 はまちのたつたあげ だいこんなます しらたまぞうに  おしょうがつ こんだて	牛乳 はまち かまぼこ とりにく	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう ごま しらたまだんご	つちしょうが だいこん にんじん はくさい こまつな しいたけ	672 kcal 94.6 g 28.1 g 21.0 g 1.7 g
10 (金)	ゆかりごはん 牛乳 だいこんのそぼろに さつまいもサラダ	牛乳 とりにく あつあげ チキンハム	こめ ごま さつまいも こんにやく さとう でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	ゆかり つちしょうが だいこん たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー	655 kcal 100.3 g 23.5 g 21.0 g 1.9 g
14 (火)	むぎごはん 牛乳 かぼちゃミートフライ のりずあえ けんちんじる 	牛乳 ツナ きざみのり じゃこてん とうふ ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう こんにやく パンこ でんぷん	かぼちゃ たまねぎ こまつな きりぼしだいこん だいこん にんじん ごぼう しろねぎ しいたけ	613 kcal 95.6 g 19.9 g 18.6 g 1.5 g
15 (水)	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじに キャベツのいためもの ふりかけ  アイアンこんだて はっぴーこんだて	牛乳 こうやどうふ とりにく たまご ベーコン かつおぶし のり	こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ ピーマン コーン	605 kcal 91.8 g 26.4 g 17.6 g 1.9 g
16 (木)	げんまいごはん 牛乳 ぶたにくとじゃがいものきんぴら はくさいのつけものあえ だいこんのみそしる	牛乳 ぶたにく うすあげ とうふ みそ	こめ げんまい じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん はくさい だいこん しいたけ しろねぎ しそ	551 kcal 88.7 g 23.1 g 14.4 g 1.8 g
17 (金)	そぼろどん 牛乳 とりそぼろ ほうれんそうあえ キャベツのみそしる	牛乳 とりにく あつあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	つちしょうが ほうれんそう コーン キャベツ にんじん しろねぎ	592 kcal 87.8 g 24.6 g 18.2 g 2.1 g
20 (月)	くちさかものごはん 牛乳 とうふハンバーグのうめソースかけ こまつなサラダ キムチみそしる	牛乳 とうふ とりにく ツナ みそ こんぶ	こめ さとう ごま あぶら でんぷん	ばいにく こまつな あおねぎ キャベツ はくさい もやし だいこん にんじん にら しろねぎ たまねぎ つちしょうが にんにく	617 kcal 88.8 g 22.5 g 19.3 g 2.4 g
21 (火)	きなこあげパン 牛乳 だいこんサラダ はくさいとくだんごのスープに キャンディチーズ	牛乳 きなこ かまぼこ とりにく チーズ	コッペパン あぶら さとう はるさめ ノンエッグマヨネーズ でんぷん	だいこん きゅうり コーン はくさい にんじん もやし ブロッコリー たまねぎ	538 kcal 58.5 g 22.4 g 25.4 g 2.8 g
22 (水)	へしこチャーハン 牛乳 ほうれんそうのいためもの みそやさいスープ じねんじょクッキー	牛乳 さばへしこ ベーコン ぶたにく みそ	こめ あぶら じねんじょクッキー	たまねぎ にんじん あおねぎ ほうれんそう キャベツ コーン しいたけ はくさい だいこん	624 kcal 85.3 g 21.9 g 20.3 g 2.0 g
23 (木)	かわかみまいのごはん 牛乳 とりにくのうめマヨやき はるさめサラダ コンソメスープ いちごはぶたえもち	牛乳 とりにく チキンハム ポークウインナー	こめ ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう はるさめ いちごはぶたえもち	ばいにく キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん	612 kcal 96.0 g 24.2 g 15.2 g 2.2 g
24 (金)	ふくいチキンのソースカツどん 牛乳 ソースチキンカツ ポイルキャベツ わかさわかめのみそしる	牛乳 とりにく わかさわかめ うすあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ	623 kcal 98.1 g 24.7 g 16.9 g 1.9 g
27 (月)	むぎごはん 牛乳 はっほうさい だいこんのちゅうかづけ てづくりふりかけ	牛乳 ぶたにく うずらたまご だいず しらすぼし しおこんぶ かつおぶし あおのり	こめ おおむぎ さとう でんぷん ごまあぶら	つちしょうが はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ だいこん	550 kcal 89.6 g 23.4 g 13.0 g 1.8 g
28 (火)	ごはん 牛乳 チキンハムカツ だいこんのきんぴら さつま汁	牛乳 チキンハム ベーコン うすあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま さつまいも こんにやく パンこ ポテトフレーク	だいこん にんじん はくさい ごぼう しろねぎ	664 kcal 100.0 g 21.1 g 22.6 g 1.9 g
29 (水)	げんまいごはん 牛乳 マーボーどうふ こめこめんのちゅうかあえ あじつけのり	牛乳 ぶたにく とうふ みそ チキンハム あじつけのり	こめ げんまい あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こめこめん	たまねぎ にんじん しろねぎ しいたけ つちしょうが にんにく キャベツ きゅうり	623 kcal 96.4 g 24.5 g 17.7 g 1.7 g
30 (木)	カレーピラフ 牛乳 ブロッコリーとだいこんのサラダ きゅうきゅうコーンポタージュ  ひじょうしょくたいけん	牛乳 ぶたにく チキンハム	こめ あぶら さとう げんまい でん粉	たまねぎ コーン ピーマン ブロッコリー だいこん にんじん	587 kcal 96.1 g 19.8 g 15.7 g 2.3 g
31 (金)	ごはん 牛乳 とりにくのこうみやき キャベツのごまマヨあえ はくさいのみそしる	牛乳 とりにく チキンハム とうふ みそ	こめ こめこ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	つちしょうが にんにく ほうれんそう キャベツ はくさい だいこん にんじん しろねぎ	584 kcal 90.1 g 27.3 g 15.2 g 1.9 g

がっこうきゅうしよくしゅうかん