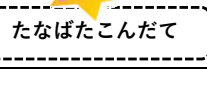


小学校		おおい町立学校給食センター			
日付	こんだてめい	おもにからだをつくる (あか)	おもにエネルギーになる (き)	おもにからだのちょうしを ととえる(みどり)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
1 (火)	むぎごはん 牛乳 すきやきふうに キャベツのいためもの てづくりふりかけ 	牛乳 ぶたにく やきどうふ ベーコン しらすぼし しおこんぶ かつおぶし あおのり だいず	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ しいたけ キャベツ ピーマン コーン	612 kcal 95.6 g 27.1 g 16.4 g 1.7 g
2 (水)	なつやさいのカレーライス 牛乳 りっちゃんのサラダ かくチーズ	牛乳 ぶたにく チキンハム かつおぶし しおこんぶ チーズ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ マーガリン 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 キャベツ きゅうり にんじん コーン	661 kcal 104.0 g 25.7 g 19.7 g 1.9 g
3 (木)	げんまいごはん 牛乳 やきぎょうざ ゴーヤチャンプルー キムチスープ	牛乳 ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし ベーコン こんぶ	こめ げんまい あぶら こめこ でんぶん さとう	たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ こまつな キャベツ なら ゴーヤ にんにく はくさい つちしょうが あおねぎ	636 kcal 93.9 g 25.7 g 19.4 g 2.1 g
4 (金)	まっついうえんさんのごはん 牛乳 あんこうのしおからあげ のりずあえ キャベツのとんじる 	牛乳 あんこう ツナ のり ぶたにく みそ	こめ こめこ あぶら ごま さとう こんにやく	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ごぼう しいたけ あおねぎ	635 kcal 88.2 g 31.1 g 18.5 g 1.9 g
7 (月)	わかめごはん 牛乳 ほしがたコロッケ ほうれんそうのごまあえ たなばたうどん たなばたゼリー 	牛乳 たきこみわかめ かまぼこ ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう こめこめん ゼリー こむぎこ パンこ	ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん おくら たまねぎ にんじん しいたけ コーン	650 kcal 109.5 g 20.1 g 16.5 g 2.3 g
8 (火)	むぎごはん 牛乳 さばのしょうゆやき ひじきのベーコンいため とうがんのみそしる	牛乳 さば ベーコン ひじき とうふ うすあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら	にんじん ピーマン コーン とうがん えのきたけ あおねぎ	631 kcal 84.7 g 28.5 g 23.3 g 2.1 g
9 (水)	こくとうロールパン 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 ヨーグルト	牛乳 ポークウインナー ぶたにく チーズ とりにく ヨーグルト	こくとうロールパン じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ブロッコリー	621 kcal 70.9 g 30.7 g 28.1 g 2.8 g
10 (木)	ツナピラフ 牛乳 ミートボールのトマトシチュー うめドレッシングあえ れいとうみかん	牛乳 ツナ チキンハム とりにく あかみそ	こめ あぶら さとう じゃがいも オリーブあぶら こめこ でんぶん	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり ばいにく ブロッコリー にんにく ミディトマト みかん	700 kcal 110.9 g 24.8 g 20.4 g 2.7 g
11 (金)	げんまいごはん 牛乳 ぶたにくたまねぎのあまからいため のりまめポテト かぼちゃのみそしる 	牛乳 ぶたにく だいず あおのり うすあげ みそ	こめ げんまい しらたき あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ ピーマン にんじん かぼちゃ えのきたけ あおねぎ	622 kcal 97.3 g 24.4 g 18.5 g 1.3 g
14 (月)	むぎごはん 牛乳 なすとじゃがいものカレーそばろ こめこめんのちゅうかあえ こしのルビー ふりかけ 	牛乳 ぶたにく チキンハム のり かつおぶし	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう こめこめん ごまあぶら でんぶん	なす たまねぎ にんじん つちしょうが キャベツ こまつな ミディトマト	606 kcal 104.8 g 21.4 g 14.6 g 1.6 g
15 (火)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ごまちくわ はるさめスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン ちくわ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	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	585 kcal 91.4 g 25.2 g 15.0 g 2.2 g
16 (水)	げんまいごはん 牛乳 はたはたのいそべからあげ ささみのばいにくあえ なつやさいのみそしる 	牛乳 はたはた あおのり とりにく うすあげ みそ	こめ げんまい こめこ あぶら さとう	キャベツ きゅうり ばいにく かぼちゃ なす にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	674 kcal 91.9 g 31.3 g 23.4 g 2.1 g
17 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのごまみそやき いもじくのあまからいため わかめのすましじる さつまいもチップス	牛乳 とりにく みそ じゃこてん とうふ わかさわかめ	こめ さとう ごま こんにやく あぶら むらさきいもチップス	いもじく ごぼう にんじん えのきたけ たまねぎ あおねぎ	598 kcal 94.0 g 27.5 g 14.8 g 2.2 g
18 (金)	チキンライス 牛乳 マカロニサラダ しらたまフルーツポンチ	牛乳 とりにく チキンハム	こめ あぶら マカロニ ぶどうゼリー ノンエッグマヨネーズ しらたまだんご うめシロップ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり みかんシロップづけ パインシロップづけ	628 kcal 110.9 g 21.1 g 13.4 g 1.7 g

