



# 10月 こんだてざいりょうひょう



小学校

令和7年度

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
1 (水)	ごはん 牛乳 さばのしおやき にくやさしいため わかさわかめのみそしる	牛乳 さば ぶたにく わかさわかめ うすあげ みそ	こめ あぶら じゃがいも	キャベツ ピーマン もやし たまねぎ にんじん あおねぎ	621 kcal 88.0 g 29.2 g 21.0 g 1.9 g
2 (木)	うめとひじきのごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとしに こめこめんちゆうかあえ	牛乳 ひじき こうやどうふ とりにく たまご チキンハム	こめ ごま じゃがいも さとう こめこめん ごまあぶら	ばいにく ゆかり たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ こまつな	600 kcal 93.2 g 26.7 g 16.2 g 2.4 g
3 (金)	ピピンパどん 牛乳 (むぎごはん にくいため ナムル) はるさめスープ さつまいもチップス	牛乳 ぶたにく みそ ベーコン	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら でんぷん さつまいも	あおねぎ にんにく ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	582 kcal 94.9 g 24.2 g 14.0 g 1.7 g
6 (月)	かわかみまいのごはん とりにくのごまみそやき キャベツのおかかあえ つきみじる さつまいもクリームだいふく	牛乳 とりにく みそ かつおぶし うずらたまご かまぼこ	こめ さとう ごま さつまいもクリームだいふく	キャベツ きゅうり だいこん にんじん こまつな しいたけ	642 kcal 98.1 g 29.0 g 14.8 g 2.2 g
7 (火)	カレーピラフ 牛乳 マカロニサラダ きのこのクリーンスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	こめ あぶら マカロニ こめこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい しめじ	596 kcal 96.5 g 20.8 g 17.0 g 2.0 g
8 (水)	げんまいごはん 牛乳 はっぼうさい だいがいも きゅうりのちゆうかつげ	牛乳 ぶたにく うずらたまご	こめ げんまい さとう でんぷん さつまいも あぶら ごま 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 きゅうり	621 kcal 102.4 g 21.4 g 16.7 g 1.4 g
9 (木)	しよくパン 牛乳 ポークビーンズ やさいのドレッシングあえ スライスチーズ	牛乳 だいた ぶたにく しらすぼし チーズ	しよくパン じゃがいも あぶら さとう こめこ	たまねぎ にんじん にんにく ミディマト キャベツ ほうれんそう コーン	594 kcal 80.1 g 30.4 g 21.8 g 2.9 g
10 (金)	むぎごはん 牛乳 かぼちゃミートフライ れんこんサラダ かきたま汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 ツナ たまご とうふ ぶたにく	こめ おおむぎ パンこ あぶら さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ブルーベリーゼリー	かぼちゃ れんこん キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	672 kcal 106.6 g 21.2 g 20.6 g 1.6 g
14 (火)	さかもとまいのごはん 牛乳 ぶたにくとたまねぎのあまからいため きゅうりのすのもの さつまじる	牛乳 ぶたにく かまぼこ うすあげ みそ	こめ しらたき あぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ だいこん ごぼう あおねぎ	605 kcal 96.9 g 24.6 g 14.7 g 1.9 g
15 (水)	きのこごはん 牛乳 のりまめポテ キャベツのとんじる ヨーグルト	牛乳 うすあげ だいた あおりの ぶたにく じゃこてん みそ ヨーグルト	こめ でんぷん じゃがいも あぶら こんにやく	にんじん しいたけ しめじ キャベツ ごぼう あおねぎ	621 kcal 95.6 g 26.0 g 17.2 g 2.3 g
16 (木)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのもの きりぼしとこまつなのごまあえ ふりかけ	牛乳 ぶたにく あつあげ ツナ かつおぶし のり	こめ おおむぎ こんにやく あぶら さとう ごま	つちしょうが だいこん にんじん しいたけ きりぼしだいこん こまつな	603 kcal 87.2 g 26.2 g 19.2 g 1.7 g
17 (金)	げんまいごはん 牛乳 ふくいコロッケ ささみのうめマヨあえ みそやさいスープ	牛乳 とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにく	こめ げんまい パンこ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう こむぎこ	キャベツ きゅうり ばいにく もやし こまつな チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ	633 kcal 95.3 g 23.8 g 19.1 g 1.5 g
20 (月)	ごはん 牛乳 おやこに もやしとわかめのごまざあえ なたしょうそふうみづけ	牛乳 とりにく たまご カットわかめ かまぼこ	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ しろねぎ もやし こまつな だいこん しそ	585 kcal 97.6 g 25.1 g 13.6 g 2.2 g
21 (火)	げんまいごはん 牛乳 ユーリンチー こまつなのソテー ワンダンスープ	牛乳 とりにく ベーコン	こめ げんまい こめこ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら ワندان	あおねぎ つちしょうが にんにく こまつな キャベツ もやし しいたけ チンゲンサイ にんじん	596 kcal 92.4 g 27.5 g 14.9 g 2.1 g
22 (水)	さつまいものカレーライス 牛乳 ほうれんそうのツナマヨあえ りんご	牛乳 ぶたにく ツナ	こめ さつまいも ごま あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ うめジャム マーガリン	にんじん たまねぎ にんにく りんご ほうれんそう キャベツ コーン	669 kcal 112.3 g 22.8 g 18.1 g 1.7 g
23 (木)	まついのうえんさんのごはん 牛乳 さわらのコロコロあげ うめドレッシングあえ うちまめじる	牛乳 さわら チキンハム うちまめ うすあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり ばいにく だいこん にんじん しいたけ あおねぎ	693 kcal 94.1 g 28.9 g 22.9 g 2.2 g
24 (金)	くりとさつまいものごはん 牛乳 しおちゃんこなべ だいこんのきんびら	牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ ベーコン	こめ くり さつまいも しらたき あぶら さとう ごま でんぷん	はくさい にんじん ごぼう しいたけ しろねぎ つちしょうが だいこん たまねぎ	609 kcal 91.3 g 23.6 g 18.9 g 2.0 g
27 (月)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい ビーフンのカレーいため ちゆうかふうコーンスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご	こめ ビーフン あぶら でんぷん ごまあぶら こめこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン はくさい あおねぎ コーン つちしょうが にんにく	601 kcal 94.5 g 23.8 g 16.0 g 2.0 g
28 (火)	げんまいごはん 牛乳 マーボーどうふ りっちゃんのサラダ あじつけのり	牛乳 ぶたにく とうふ みそ チキンハム かつおぶし しおこんぶ 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	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 コーン	620 kcal 93.0 g 24.5 g 18.9 g 1.5 g
29 (水)	ごはん 牛乳 はたはたのからあげ ひじきのベーコンいため だいこんのみそしる	牛乳 はたはた ベーコン ひじき とうふ みそ	こめ こめこ あぶら	にんじん ピーマン だいこん しいたけ しろねぎ	629 kcal 87.7 g 27.3 g 21.5 g 2.0 g
30 (木)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくじゃが のりずあえ じゃこのあまから	牛乳 ぶたにく ツナ のり にほし	こま 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 こまつな きりぼしだいこん	611 kcal 101.8 g 27.6 g 14.0 g 1.8 g
31 (金)	チキンピラフ 牛乳 ブロッコリーサラダ パンプキンスープ かぼちゃプリン	牛乳 とりにく チキンハム ベーコン みそ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ こめこ かぼちゃのプリン	にんじん コーン ピーマン ブロッコリー キャベツ かぼちゃ たまねぎ しめじ	608 kcal 103.2 g 20.6 g 15.9 g 2.2 g