



11月 こんだてざいりょうひょう



小学校

令和7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)	おもにからだのちょうしを 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
4 (火)	むぎごはん 牛乳 とりにくのうめジャムソースかけ チーズポテト だいこんスープ ふりかけ	牛乳 とりにく チーズ チキンハム かつおぶし のり	こめ おおむぎ こめこ でんぷん さとう じゃがいも あぶら うめジャム	だいこん にんじん はくさい パセリ	623 kcal 99.4 g 29.6 g 15.0 g 2.4 g
5 (水)	こんさいのカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ らっきょう	牛乳 ぶたにく だいず チキンハム	こめ さといも あぶら カレールウ マーガリン(乳なし) さとう うめジャム	れんこん だいこん にんじん たまねぎ にんにく らっきょう キャベツ きゅうり	622 kcal 100.0 g 24.3 g 17.2 g 1.8 g
6 (木)	まついのうえんさんのごはん 牛乳 かじきのかばやき こまつなのソテー さつまいものみそしる	牛乳 かじき ベーコン うすあげ みそ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう さつまいも こんにゃく	つちしょうが こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	673 kcal 95.9 g 26.8 g 21.6 g 1.9 g
7 (金)	だいこんばチャーハン 牛乳 だいこんサラダ わかさわかめのスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく たまご かまぼこ わかさわかめ ベーコン とうふ ヨーグルト	こめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	だいこんのは にんじん だいこん きゅうり コーン はくさい しいたけ	571 kcal 88.9 g 24.7 g 14.7 g 2.2 g
10 (月)	ごはん 牛乳 すきやきふう さつまいもサラダ なたしょうしそふうみづけ	牛乳 ぶたにく やきどうふ チキンハム	こめ こんにゃく あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう しそ あおねぎ しいたけ ブロッコリー だいこん	624 kcal 100.8 g 26.1 g 15.5 g 1.8 g
11 (火)	げんまいごはん 牛乳 しいらのカレーパンこやき やさいのケチャップソテー キャベツのみそしる	牛乳 しいら ベーコン わかさわかめ うすあげ とうふ みそ	こめ げんまい オリーブあぶら パンこ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ あおねぎ パセリ	607 kcal 88.3 g 29.9 g 17.6 g 2.0 g
12 (水)	さつまいもごはん 牛乳 とりにくとねぎのいりに あおのりじゃこ けんちんじる	牛乳 とりにく ちくわ にぼし あおのり とうふ	こめ さつまいも ごま さとう でんぷん こんにゃく	しろねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな しいたけ	568 kcal 88.4 g 28.2 g 12.8 g 2.5 g
13 (木)	むぎごはん 牛乳 チゲなべ もやしとわかめのあえもの みかん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ こんぶ カットわかめ かまぼこ	こめ おおむぎ はるさめ ごまあぶら さとう ごま	にんじん もやし みかん だいこん しいたけ にんにく しろねぎ はくさい こまつな あおねぎ つちしょうが にら	589 kcal 98.0 g 23.9 g 13.7 g 2.0 g
14 (金)	ふくいチキンのソースカツどん 牛乳 (ごはん ソースチキンカツ キャベツのごまあえ) うちまめじる じねんじょクッキー	牛乳 とりにく 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 でんぷん パンこ じねんじょクッキー	キャベツ もやし だいこん にんじん しいたけ あおねぎ	728 kcal 98.6 g 27.6 g 22.9 g 2.1 g
17 (月)	わかめごはん 牛乳 よしかわなすメンチカツ まいたけのいためもの かきたまじる	牛乳 たきこみわかめ ぶたにく とりにく ベーコン たまご とうふ みそ	こめ あぶら パンこ さとう	まいたけ こまつな コーン たまねぎ にんじん えのきたけ なす	628 kcal 89.9 g 22.4 g 21.9 g 2.5 g
18 (火)	げんまいごはん 牛乳 おでん キャベツのごまマヨあえ なっとう	牛乳 うずらたまご こんぶ あつあげ ちくわ チキンハム なっとう	こめ げんまい さといも こんにゃく さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ	661 kcal 93.0 g 27.6 g 23.2 g 1.7 g
19 (水)	ロールパン 牛乳 ふゆやさいのクリームシチュー やさいのドレッシングあえ スイートポテト	牛乳 とりにく	ロールパン あぶら こめこ さとう ごま スイートポテト	だいこん はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ ほうれんそう	639 kcal 84.2 g 22.7 g 26.6 g 2.2 g
20 (木)	むぎごはん 牛乳 わふうローストチキン ほうれんそうのいためもの かぶとさといものみそしる	牛乳 とりにく ベーコン うすあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら さといも	つちしょうが ほうれんそう キャベツ コーン かぶ にんじん しいたけ しろねぎ	590 kcal 89.4 g 28.6 g 16.0 g 2.1 g
21 (金)	さかもとまいのごはん 牛乳 はたはたのいそべあげ キャベツのつけものあえ もずくのすましじる いちごはぶたえもち	牛乳 はたはた あおのり とうふ もずく じゃこてん	こめ こめこ あぶら いちごはぶたえもち	キャベツ きゅうり だいこん しそ えのきたけ にんじん たまねぎ あおねぎ	653 kcal 93.7 g 26.8 g 20.1 g 1.7 g
25 (火)	かわかみまいのごはん 牛乳 いりどうふ あげむかご のりずあえ	牛乳 とうふ とりにく たまご ツナ のり	こめ あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ あおねぎ むかご こまつな きりぼしだいこん	655 kcal 94.0 g 27.3 g 19.8 g 1.5 g
26 (水)	ごはん 牛乳 やきぎょうざ もやしのソテー みそやさいスープ あじつけのり	牛乳 ぶたにく ベーコン みそ あじつけのり	こめ あぶら でんぷん さとう こめこ	にんじん つちしょうが にら こまつな はくさい もやし チンゲンサイ たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく	572 kcal 92.5 g 21.6 g 14.6 g 1.9 g
27 (木)	むぎごはん 牛乳 マーボーだいこん ビーフンサラダ うめぼし	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ ツナ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ビーフン	だいこん たまねぎ にんじん しろねぎ つちしょうが にんにく こまつな キャベツ うめぼし	650 kcal 92.8 g 24.9 g 23.4 g 3.8 g
28 (金)	おおいのハヤシライス 牛乳 ブロッコリーサラダ うめゼリー	牛乳 ぎゅうにく あかみそ チキンハム	こめ あぶら さとう こめこ ノンエッグマヨネーズ うめゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく ミディマト ブロッコリー キャベツ コーン	652 kcal 108.6 g 24.6 g 16.9 g 1.6 g

