



1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
8 (木)	おいのボーくハヤシライス 牛乳 こまつなサラダ さつまいもチップス	牛乳 ぶたにく あかみそ ツナ	こめ あぶら さとう こめこ さつまいもチップス	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく ミディマト こまつな キャベツ きゅうり	597 kcal 98.5 g 23.6 g 14.5 g 1.5 g
9 (金)	まついのうえんさんのごはん 牛乳 さわらフライ だいこんなます しらたまごうに おしょうがつ こんだて	牛乳 さわら かまぼこ とりにく	こめ あぶら さとう ごま しらたまご こむぎこ でんぷん	だいこん にんじん はくさい こまつな しいたけ	654 kcal 98.7 g 24.4 g 17.5 g 1.5 g
13 (火)	むぎごはん 牛乳 マーボー豆腐 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 おおむぎ 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 しろねぎ つちしょうが にんにく キャベツ こまつな	622 kcal 96.7 g 24.5 g 17.5 g 1.7 g
14 (水)	さかもとまいのごはん 牛乳 かぼちゃミートフライ のりずあえ かみなりじる	牛乳 ツナ きざみのり とうふ ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう でんぷん こんにやく ごまあぶら	たまねぎ あおねぎ ほうれんそう にんじん ごぼう もやし だいこん かぼちゃ もやし しいたけ	627 kcal 94.5 g 20.3 g 19.1 g 1.7 g
15 (木)	ごはん 牛乳 だいこんのそぼろに さつまいもサラダ なたしょうふるさとづけ	牛乳 とりにく あつあげ チキンハム	こめ こんにやく さとう でんぷん あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	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 きゅうり なす	636 kcal 97.8 g 23.6 g 19.9 g 1.8 g
16 (金)	キムチチャーハン 牛乳 じゃがいもチップス ほうれんそうのごまあえ にらたまじる	牛乳 ぶたにく たまご こんぶ	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぷん	はくさい しろねぎ にら にんじん ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ にんにく つちしょうが	568 kcal 89.7 g 21.5 g 15.9 g 2.2 g
19 (月)	かわかみまいのごはん 牛乳 とりにくのこうみやき チーズポテト えのきとこまつなのみそ汁	牛乳 とりにく チーズ とうふ みそ	こめ こめこ じゃがいも あぶら	つちしょうが にんにく こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	622 kcal 95.9 g 28.6 g 15.5 g 1.9 g
20 (火)	げんまいごはん 牛乳 こうや豆腐のたまごとじに ブロッコリーサラダ なたしょうしそふうみづけ アイアンこんだて はッピーこんだて	牛乳 こうや豆腐 とりにく たまご チキンハム	こめ げんまい じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ コーン しそ だいこん	603 kcal 92.6 g 26.9 g 16.8 g 2.0 g
21 (水)	きゅうきゅうカレー 牛乳 ペンネとやさいのソテー ポトフ ヨーグルト ひじょうしょくたいけん	牛乳 ベーコン とりにく ヨーグルト	こめ ペンネ じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん コーン たまねぎ はくさい しめじ パセリ トマト	561 kcal 71.2 g 20.9 g 10.4 g 2.5 g
22 (木)	さといものたきこみごはん 牛乳 さわらのからあげ ほうれんそうのおかかあえ ねぎとはくさいのみそしる みかんゼリー	うすあげ さわら かつおぶし とうふ みそ	こめ さといも こめこ でんぷん あぶら さとう みかんゼリー	つちしょうが 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	662 kcal 96.8 g 30.3 g 19.9 g 2.3 g
23 (金)	むぎごはん 牛乳 はつぼうさい だいこんのちゅうかつづけ でづくりふりかけ	牛乳 ぶたにく うずらたまご だいず しらすばし 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	567 kcal 89.8 g 23.2 g 12.7 g 1.8 g
26 (月)	うめとかつおぶしのごはん 牛乳 ぶたにくとさといものいためもの ぐだくさんみそしる はぶたえもち	牛乳 かつおぶし ぶたにく うすあげ みそ	こめ ごま さといも あぶら さとう でんぷん はぶたえもち	ばいにく つちしょうが たまねぎ こまつな だいこん にんじん はくさい あおねぎ	645 kcal 98.5 g 27.9 g 18.6 g 2.7 g
27 (火)	きなこあげパン 牛乳 だいこんサラダ はくさいとに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	パン あぶら グラニューとう さとう ノンエッグマヨネーズ はるさめ 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 たまねぎ	565 kcal 59.1 g 21.8 g 25.3 g 3.0 g
28 (水)	へしこチャーハン 牛乳 ほうれんそうのいためもの みそワントンスープ 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 ワンタン 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 もやし チンゲンサイ	662 kcal 91.1 g 23.4 g 21.2 g 2.2 g
29 (木)	わかさぎゅうのカレーライス 牛乳 ブロッコリーとだいこんのサラダ りんご	牛乳 ぎゅうにく チキンハム	こめ じゃがいも あぶら カレールウ マーガリン(にゅうなし) さとう うめジャム	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー だいこん コーン りんご	670 kcal 111.7 g 23.1 g 19.7 g 1.8 g
30 (金)	ソースカツどん 牛乳 (ごはん ソースカツ キャベツのごまあえ) わかさわかめのみそしる	牛乳 ぶたにく わかさわかめ 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	キャベツ もやし たまねぎ にんじん しろねぎ	643 kcal 99.7 g 25.4 g 18.0 g 2.0 g

