

2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
2 (月)	ごはん 牛乳 チゲなべ ビーフンサラダ ふりかけ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ツナ のり こんぶ かつおぶし	こめ ごまあぶら ビーフン あぶら さとう でんぶん	はくさい にんじん にら だいこん しいたけ しろねぎ こまつな キャベツ あおねぎ つちしょうが にんにく	602 kcal 98.2 g 23.7 g 14.9 g 1.8 g
3 (火)	まついのうえんさんのごはん 牛乳 いわしのかばやき プロッコリーとはくさいのおかかあえ かみなりじる せつぶんまめ	牛乳 いわし かつおぶし とうふ だいす	こめ あぶら さとう でんぶん こんにゃく ごまあぶら	つちしょうが プロッコリー はくさい ごぼう だいこん にんじん しいたけ あおねぎ	633 kcal 88.2 g 27.1 g 19.3 g 1.8 g
4 (水)	チキンライス 牛乳 ポテトサラダ だいこんスープ チーズ	牛乳 とりにく チキンハム ベーコン チーズ	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり だいこん はくさい パセリ	593 kcal 92.8 g 23.7 g 17.2 g 3.0 g
5 (木)	げんまいごはん 牛乳 おやこに こまつなサラダ じゃこのあまから	牛乳 とりにく たまご ツナ にぼし	こめ げんまい じゃがいも しらたき さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ しろねぎ こまつな キャベツ	613 kcal 95.9 g 28.7 g 15.9 g 1.9 g
6 (金)	ビビンバどん 牛乳 (ごはん にくいため ナムル) はるさめスープ	牛乳 ぶたにく みそ たまご	こめ ごま でんぶん さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	あおねぎ にんにく ほうれんそう にんじん きりぼし大いこん たまねぎ チングンサイ えのきたけ	627 kcal 102.6 g 25.4 g 16.2 g 1.7 g
9 (月)	さかもとまいのごはん 牛乳 とりにくのうめジャムソースかけ キャベツのつけものあえ ふくいのめぐみじる ひがしうらみかんクリームだいふく	牛乳 とりにく うちまめ うすあげ みそ	こめ こめこ あぶら でんぶん さとう みかんクリームだいふく うめジャム	キャベツ きゅうり だいこん しそ にんじん まいたけ しろねぎ	690 kcal 107.2 g 30.5 g 18.0 g 2.3 g
10 (火)	むぎごはん 牛乳 よせなべ やさいのごまドレッシングあえ でづくりふりかけ	牛乳 ぶたにく あすあげ しらすぼし しおこんぶ かつおぶし あおのり だいす	こめ おおむぎ しらたき さとう あぶら ごま	はくさい だいこん にんじん しろねぎ キャベツ ほうれんそう コーン	615 kcal 89.1 g 26.5 g 19.5 g 1.9 g
12 (木)	ツナピラフ 牛乳 だいこんサラダ こしのルビーのミネストローネ こくとうまめ	牛乳 ツナ かまぼこ ベーコン こくとうまめ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう オリーブあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん きゅうり コーン キャベツ ににく ミディトマト	615 kcal 96.4 g 21.5 g 18.5 g 2.3 g
13 (金)	ロールパン 牛乳 ふゆやさいのクリームシチュー ケチャップソテー とうにゅうキャラメルいも	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	ロールパン あぶら こめこ さつまいも さとう マーガリン (乳なし)	だいこん はくさい たまねぎ にんじん プロッコリー コーン ピーマン	571 kcal 76.0 g 21.9 g 23.6 g 2.2 g
16 (月)	かわかみまいのごはん 牛乳 わふうローストチキン きりぼしとこまつなごまあえ キムチスープ	牛乳 とりにく ツナ ベーコン とうふ こんぶ	こめ さとう ごま	つちしょうが こまつな にら きりぼし大いこん あおねぎ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ だいこん ににく	600 kcal 88.4 g 28.3 g 15.5 g 2.4 g
17 (火)	ポークカレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ うめジャムガレット	牛乳 ぶたにく 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(乳なし) さとう うめジャムガレット	にんじん たまねぎ ににく キャベツ きゅうり コーン	680 kcal 114.4 g 23.4 g 18.4 g 1.7 g
18 (水)	ごはん 牛乳 はたはたのからあげ もやしとわかめのいりだいす とんじる	牛乳 はたはた カットわかめ かまぼこ だいす ぶたにく みそ	こめ こめこ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも こんにゃく	もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	660 kcal 95.5 g 29.8 g 20.2 g 2.1 g
19 (木)	げんまいごはん 牛乳 にくじやが ほうれんそうのごまマヨあえ なつとう	牛乳 ぶたにく チキンハム なつとう	こめ げんまい じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	635 kcal 102.8 g 27.3 g 16.8 g 1.3 g
20 (金)	ごはん 牛乳 とりにくとねぎのいりに のりまめポテト わかさわかめのかきたまじる	牛乳 とりにく ちくわ だいす あおのり たまご わかさわかめ とうふ	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	しろねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	629 kcal 93.2 g 29.9 g 18.2 g 2.2 g
24 (火)	むぎごはん 牛乳 カレーなべうどん ひじきのベーコンいため	牛乳 ぶたにく うすあげ ベーコン ひじき	こめ おおむぎ こめこめん カレールウ でんぶん あぶら	だいこん にんじん はくさい しろねぎ ピーマン	584 kcal 94.2 g 20.7 g 16.1 g 2.0 g
25 (水)	げんまいごはん 牛乳 マーボーだいこん パンサンスー あじつけのり	牛乳 ぶたにく あすあげ 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 でんぶん はるさめ ごまあぶら	だいこん たまねぎ にんじん しろねぎ つちしょうが ににく キャベツ きゅうり	640 kcal 93.1 g 24.7 g 22.1 g 1.6 g
26 (木)	そぼろどん 牛乳 (ごはん とりそぼろ ほうれんそうのあえもの) さつまいものみそしる	牛乳 とりにく うすあげ みそ	こめ あぶら さとう さつまいも こんにゃく	つちしょうが ほうれんそう コーン だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	613 kcal 92.9 g 24.7 g 18.1 g 2.0 g
27 (金)	わかめごはん 牛乳 チキンハムカツ ピザふうポテト たまごスープ	牛乳 チキンハム たきこみみわかめ ぶたにく チーズ たまご とうふ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん こめパンこ	たまねぎ はくさい こまつな にんじん しいたけ	680 kcal 94.9 g 26.1 g 24.5 g 2.8 g