



2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
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 でんぷん	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 ブ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 だいず	こめ あぶら さとう でんぷん こんにやく ごまあぶら	つちしょうが ブロッコリー 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 でんぷん 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 きりぼしだいこん たまねぎ チンゲンサイ 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 ふくいめぐみじる ひがし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 でんぷん 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 やさしいごまドレッシングあえ でづくりふりかけ	牛乳 ぶたにく あつあげ 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 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 にんにく ミディマト	615 kcal 96.4 g 21.5 g 18.5 g 2.3 g
13 (金)	ロールパン 牛乳 ふゆやさしいクリームシチュー 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	牛乳 ぶたにく チキンハム	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 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のごまあえ 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 きりぼしだいこん あおねぎ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ だいこん にんにく	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 にんにく 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ずあえ とんじる	牛乳 はたはた カットわかめ かまぼこ だいず 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 こんにやく	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 にくじゃが ほうれんそうのごまマヨあえ なっとう	牛乳 ぶたにく チキンハム なっとう	こめ げんまい じゃがいも こんにやく 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 だいず あおのり たまご わかさわかめ とうふ	こめ さとう でんぷん 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 でんぷん 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 あつあげ 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 でんぷん 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 にんにく 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 こんにやく	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 でんぷん 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