




5月 こんだてざいりょうひょう

小学校

令和8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 (金)	たけのこごはん 牛乳 ちくわのマヨネーズやき きりぼしとこまつなのごまあえ キャベツのどんじる かしわもち 	牛乳 うすあげ ちくわ あおのり ツナ ぶたにく みそ	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ こんにやく かしわもち	たけのこ にんじん きりぼしだいこん こまつな キャベツ たまねぎ あおねぎ	641 kcal 101.1 g 26.2 g 16.7 g 2.9 g
7 (木)	チキンカレーライス 牛乳 こまつなサラダ キャンディチーズ	牛乳 とりにく ツナ チーズ	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	にんじん たまねぎ にんにく こまつな キャベツ	645 kcal 101.9 g 25.4 g 19.6 g 2.1 g
8 (金)	げんまいごはん 牛乳 ふくいコロッケ ささみのばいにくあえ たぬきじる あじつけのり 	牛乳 とりにく じゃこてん あじつけのり ぎゅうにく ぶたにく	こめ げんまい パンこ あぶら さとう こむぎこ こんにやく じゃがいも	キャベツ きゅうり うめぼし たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ こまつな	612 kcal 97.0 g 22.3 g 16.9 g 2.1 g
11 (月)	ピラフ 牛乳 ほうれんそうのツナマヨあえ うちまめのコーンクリームスープ とうにゆうプリン	牛乳 とりにく ツナ ベーコン うちまめ とうにゆうプリン	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま こめこ	にんじん ピーマン ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ しめじ	661 kcal 100.7 g 23.0 g 21.3 g 2.4 g
12 (火)	まついのうえんさんのごはん 牛乳 しいらのコロコロあげ ハムとキャベツのすのもの とうふのみそしる	牛乳 しいら チキンハム とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ	648 kcal 89.7 g 27.3 g 19.9 g 1.9 g
13 (水)	こくとうロールパン 牛乳 ポークビーンズ ペンネとやさいのソテー きなこクリームだいふく	牛乳 だいいず ぶたにく ベーコン	こくとうロールパン さとう じゃがいも あぶら マーガリン(乳なし) こめこ ペンネ きなこクリームだいふく	たまねぎ にんじん にんにく ミディマト キャベツ コーン	645 kcal 87.5 g 27.7 g 24.2 g 2.3 g
14 (木)	げんまいごはん 牛乳 あまなつ スタミナホイコーロー じゃこのあまから はるさめスープ 	牛乳 ぶたにく にぼし たまご	こめ げんまい ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ つちしょうが にんにく ピーマン あまなつ チンゲンサイ えのきたけ	581 kcal 95.0 g 25.4 g 12.6 g 1.5 g
15 (金)	むぎごはん 牛乳 わふうローストチキン チーズポテト キャベツのスープに ふりかけ	牛乳 とりにく チーズ のり ポークウインナー かつおぶし	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら でんぷん	つちしょうが キャベツ にんじん しめじ ブロッコリー	625 kcal 94.2 g 29.9 g 17.9 g 2.2 g
18 (月)	さかもとまいのごはん 牛乳 すきやきふうに うめドレッシングあえ ミニフィッシュ	牛乳 ぶたにく とうふ チキンハム にぼし	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ばいにく	611 kcal 94.0 g 28.3 g 14.6 g 1.7 g
19 (火)	そぼろどん 牛乳 (ごはん とりそぼろ おひたし) かきたまじる みかんゼリー	牛乳 とりにく たまご とうふ	こめ あぶら さとう みかんゼリー	つちしょうが ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん えのきたけ	630 kcal 94.6 g 27.1 g 18.0 g 2.1 g
20 (水)	げんまいごはん 牛乳 かれないのからあげ ひじきのベーコンいため じゃがいものみそしる	牛乳 あかかれい ベーコン ひじき とうふ みそ	こめ げんまい こめこ あぶら じゃがいも	にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ あおねぎ	651 kcal 92.0 g 37.2 g 17.6 g 2.0 g
21 (木)	むぎごはん 牛乳 はっぼうさい やきぎょうざ きりぼしのごまマヨあえ	牛乳 ぶたにく チキンハム うずらたまご	こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう でんぷん こめこ	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ つちしょうが いら はくさい にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	627 kcal 98.5 g 25.4 g 17.0 g 1.7 g
22 (金)	ゆかりごはん 牛乳 ぶたにくたまねぎのあまからいため のりまめポテト わかたけじる 	牛乳 ぶたにく だいいず あおのり とうふ わかさわかめ	こめ しらたき あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ゆかり たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しろねぎ	606 kcal 93.3 g 26.0 g 17.3 g 2.4 g
25 (月)	ごはん 牛乳 ユーリンチー ほうれんそうのいためもの しんたまねぎのみそしる	牛乳 とりにく ベーコン とうふ わかさわかめ みそ	こめ こめこ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら	あおねぎ つちしょうが にんにく ほうれんそう キャベツ コーン しいたけ たまねぎ にんじん	620 kcal 94.1 g 30.1 g 16.4 g 2.4 g
26 (火)	かわかみまいのごはん 牛乳 いりどうふ キャベツのおかかあえ なたしょうしそふうみづけ 	牛乳 とうふ とりにく たまご かまぼこ かつおぶし	こめ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しいたけ あおねぎ キャベツ きゅうり だいこん しそ	602 kcal 90.5 g 26.4 g 15.7 g 1.9 g
27 (水)	キムチチャーハン 牛乳 こめこめんのちゅうかあえ とうふのちゅうかスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく こんぶ チキンハム ベーコン とうふ ヨーグルト	こめ あぶら こめこめん さとう ごまあぶら	はくさい だいこん こまつな にんじん キャベツ いら たまねぎ しいたけ しろねぎ チンゲンサイ あおねぎ にんにく つちしょうが	609 kcal 94.6 g 26.0 g 14.7 g 2.2 g
28 (木)	むぎごはん 牛乳 あつあげのカレーそぼろに アスパラサラダ こしのルビー	牛乳 ぶたにく あつあげ チキンハム	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく コーン つちしょうが アスパラガス キャベツ ミディマト	661 kcal 96.3 g 25.0 g 23.4 g 1.3 g
29 (金)	げんまいごはん 牛乳 カレーのフライ キャベツのソテー ミネストローネ	牛乳 カレイ ポークウインナー ベーコン だいいず	こめ げんまい あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう でんぷん こむぎこ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん にんにく ミディマト	678 kcal 97.8 g 24.7 g 23.5 g 1.6 g