



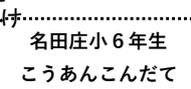
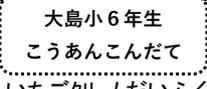
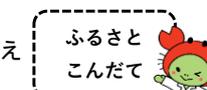
3月 こんだてざいりょうひょう



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)	ビーフカレーライス 牛乳 こまつなサラダ チーズ	牛乳 ぎゅうにく 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	681 kcal 102.1 g 24.2 g 24.2 g 2.1 g
3 (火)	ちらしずし 牛乳 ささみのうめマヨあえ とんじる ひなあられ  ひなまつり こんだて	牛乳 うすあげ ちくわ とりにく ぶたにく みそ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも こんにやく ひなあられ	にんじん しいたけ キャベツ きゅうり ばいにく だいこん ごぼう あおねぎ	618 kcal 102.1 g 25.0 g 13.9 g 2.5 g
4 (水)	こくとうロールパン 牛乳 ミートスパゲティ やさいのスープに ヨーグルト	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン ヨーグルト	こくとうロールパン スパゲティ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう にんにく ミディマト キャベツ	594 kcal 80.0 g 27.1 g 21.3 g 2.4 g
5 (木)	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) たまねぎのみそしる さつまいもチップス	牛乳 とりにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま パンこ さつまいもチップス でんぷん	キャベツ もやし たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	646 kcal 99.8 g 25.5 g 17.6 g 2.0 g
6 (金)	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 ブロッコリーとツナのサラダ わかめスープ デコボン  名田庄小6年生 こうあんこんだて	牛乳 とりにく ツナ わかさわかめ とうふ	こめ こめこ でんぷん さとう あぶら うめジャム	ブロッコリー キャベツ はくさい たまねぎ にんじん しいたけ デコボン	648 kcal 100.6 g 29.4 g 15.0 g 1.9 g
9 (月)	まついのうえんさんのごはん 牛乳 にくどうふ ハムとキャベツのすのもの てづくりふりかけ  アイアン こんだて	牛乳 ぎゅうにく だいず やきどうふ チキンハム しらすぼし しおこんぶ かつおぶし あおのり	こめ しらたき さとう ごま	たまねぎ しろねぎ しいたけ にんじん キャベツ きゅうり	638 kcal 92.6 g 26.9 g 18.5 g 1.9 g
10 (火)	たいめし 牛乳 アスパラにくまきフライ ブロッコリーサラダ わかさわかめのみそしる  大島小6年生 こうあんこんだて	牛乳 まだい ぶたにく チキンハム わかさわかめ うすあげ みそ	こめ あぶら パンこ でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いちごクリームだいふく	つちしょうが ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん しろねぎ アスパラ	776 kcal 112.2 g 29.2 g 27.4 g 2.6 g
11 (水)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのプルコギふう カレーちくわ はるさめスープ	牛乳 ぶたにく ちくわ たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま でんぷん はるさめ	たまねぎ にんじん もやし いら にんにく つちしょうが チンゲンサイ えのきたけ	576 kcal 93.2 g 25.8 g 12.9 g 2.1 g
12 (木)	ピラフ 牛乳 だいこんサラダ きのこのコーンクリームスープ そつぎょうおいわいスイートポテト	牛乳 とりにく かまぼこ ベーコン	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ こめこ スイートポテト	にんじん コーン ピーマン だいこん きゅうり たまねぎ はくさい しめじ	687 kcal 110.2 g 20.9 g 20.4 g 2.4 g
13 (金)	 卒 業 式 				
16 (月)	かわかみまいのごはん 牛乳 とりにくのごまみそやき れんこんうめサラダ けんちんじる	牛乳 とりにく みそ ツナ とうふ	こめ さとう ごま さといも ノンエッグマヨネーズ こんにやく	れんこん キャベツ ばいにく だいこん にんじん ごぼう あおねぎ しいたけ	596 kcal 88.7 g 27.1 g 15.3 g 1.9 g
17 (火)	わかめごはん 牛乳 ふくいポークメンチカツ ビーフンのカレーいため にらとたまごのスープ	牛乳 たきこみわかめ ぶたにく たまご	こめ ビーフン あぶら でんぷん パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にら えのきたけ つちしょうが にんにく	593 kcal 95.1 g 23.6 g 14.9 g 2.6 g
18 (水)	むぎごはん 牛乳 はくさいととうふのみそに のりずあえ あおのりじゃこ  はっぴー こんだて	牛乳 ぶたにく うずらたまご とうふ みそ ツナ のり にほし あおのり	こめ おおむぎ ごま さとう	はくさい にんじん しろねぎ つちしょうが こまつな きりぼしだいこん	603 kcal 86.5 g 30.3 g 17.4 g 1.9 g
19 (木)	げんまいごはん 牛乳 かれないのからあげ やさいのごまドレッシングあえ じゃがいものみそしる  ふるさと こんだて	牛乳 あかかれい とうふ みそ	こめ げんまい こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん あおねぎ	660 kcal 93.7 g 37.0 g 17.9 g 1.8 g
23 (月)	ごはん 牛乳 いわうめに キャベツのいたためもの とうふのみそしる	牛乳 いわし ベーコン とうふ みそ	こめ あぶら	キャベツ ピーマン コーン たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ ばいにく	575 kcal 88.9 g 24.7 g 15.0 g 2.3 g
24 (火)	そぼろごはん 牛乳 はるキャベツのマカロニサラダ だいこんスープ みかんゼリー	牛乳 とりにく チキンハム	こめ あぶら さとう みかんゼリー マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン パセリ だいこん はくさい	608 kcal 98.1 g 22.7 g 15.7 g 2.1 g