

4月 こんだてざいりょうひょう

小学校

令和8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
9 (木)	ごはん 牛乳 とりのからあげ のりずあえ キャベツのみそしる ぶどうゼリー	牛乳 とりにく ツナ のり あつあげ みそ	こめ こめこ でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも ぶどうゼリー	つちしょうが にんにく ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん にんじん あおねぎ	704 kcal 101.6 g 31.8 g 22.2 g 1.9 g
10 (金)	げんまいごはん 牛乳 バンサンスー マーボーどうふ あじつけのり	牛乳 チキンハム ぶたにく とうふ みそ あじつけのり	こめ げんまい はるさめ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	きゅうり たまねぎ にんじん しろねぎ しいたけ つちしょうが にんにく	611 kcal 95.1 g 23.7 g 17.4 g 1.6 g
13 (月)	チキンライス 牛乳 はるキャベツのマカロニサラダ だいこんスープ おいおいガトーショコラ	牛乳 とりにく チキンハム	こめ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ おこめdeガトーショコラ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン だいこん はくさい パセリ	651 kcal 106.9 g 21.9 g 17.7 g 2.6 g
14 (火)	まついのうえんさんのごはん 牛乳 ふくいサーモンフライ きゅうりとわかめのうめあえ たまねぎのみそしる	牛乳 サーモン わかさわかめ ツナ とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま パンこ でんぷん	きゅうり ばいにく たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	642 kcal 88.7 g 25.0 g 22.0 g 1.6 g
15 (水)	げんまいごはん 牛乳 とりにくのうめジャムやき キャベツのいためもの にらとたまごのスープ さつまいもチップス	牛乳 とりにく ベーコン たまご	こめ げんまい あぶら でんぷん さつまいもチップス うめジャム	キャベツ ピーマン コーン にら たまねぎ にんじん えのきたけ	596 kcal 92.7 g 19.9 g 15.5 g 1.8 g
16 (木)	ビーフカレーライス 牛乳 菜の花サラダ みかんゼリー	牛乳 ぎゅうにく ツナ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ マーガリン うめジャム ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	にんじん たまねぎ にんにく なばな こまつな キャベツ コーン	689 kcal 112.4 g 24.1 g 20.7 g 1.7 g
17 (金)	むぎごはん 牛乳 こうやどうふのたまごどじに キャベツのつけものあえ てづくりふりかけ	牛乳 こうやどうふ とりにく たまご 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 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり だいこん しそ	594 kcal 92.6 g 27.9 g 15.0 g 2.1 g
20 (月)	さかもとまいのごはん 牛乳 まだいのマヨネーズやき ひじきのベーコンいため うちまめじる ふりかけ	牛乳 まだい のり ベーコン ひじき うちまめ うすあげ みそ かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	にんじん ピーマン だいこん しいたけ あおねぎ	605 kcal 89.8 g 25.9 g 17.0 g 2.3 g
21 (火)	げんまいごはん 牛乳 チンジャオロースー きゅうりのちゅうかづけ みそワタンスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン みそ	こめ げんまい ごまあぶら さとう ワントン	ピーマン にんじん たけのこ きゅうり もやし チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	563 kcal 90.1 g 24.3 g 13.4 g 2.2 g
22 (水)	ロールパン 牛乳 はるやさいのクリームシチュー ウインナーのケチャップソテー いちご	牛乳 とりにく ポークウインナー	ロールパン じゃがいも あぶら こめこ	キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス コーン ピーマン しめじ いちご	533 kcal 68.7 g 23.5 g 22.4 g 2.5 g
23 (木)	むぎごはん 牛乳 はるキャベツメンチカツ じゃがピー かきたまじる	牛乳 ぶたにく たまご とうふ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう こめこ	ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ	649 kcal 95.1 g 22.6 g 22.0 g 1.9 g
24 (金)	わかめごはん 牛乳 はるやさいのもの だいこんサラダ のりしおビーンズ	牛乳 たきこみわかめ とりにく あつあげ かまぼこ だいず あおのり	こめ じゃがいも こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ でんぷん あぶら	たけのこ ふき にんじん たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり コーン	645 kcal 98.5 g 25.3 g 20.5 g 2.3 g
27 (月)	かわかみまいのごはん 牛乳 にくじゃが アスパラソテー じゃこのあまから	牛乳 ぶたにく ベーコン 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 キャベツ アスパラガス コーン	618 kcal 100.2 g 26.4 g 14.4 g 1.8 g
28 (水)	ビビンバどん 牛乳 (ごはん にくいため ナムル) わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく みそ わかさわかめ とうふ ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	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 はくさい たまねぎ しいたけ	623 kcal 94.0 g 27.4 g 17.7 g 1.8 g
30 (木)	ごはん 牛乳 おやこに やさいのごまドレッシングあえ なたしょうしそふうみづけ	牛乳 とりにく たまご	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ しろねぎ キャベツ ほうれんそう コーン だいこん しそ	595 kcal 98.2 g 24.3 g 15.1 g 2.1 g