



9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 ととのえる(みどり)	エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量
8/31 (月)	ビーフカレーライス 牛乳 ひじきサラダ みかんゼリー	牛乳 ぎゅうにく ひじき チキンハム	こめ じゃがいも さとう あぶら カレールウ マーガリン(乳なし) うめジャム みかんゼリー	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン	675 kcal 23.0 g 19.0 g 1.6 g
1 (火)	げんまいごはん 牛乳 さわらのみそマヨやき きゅうりのすのもの もずくのスープ ふりかけ	牛乳 さわら かまぼこ ベーコン もずく とうふ かつおぶし のり	こめ げんまい さとう でんぷん	きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな しいたけ にんじん	555 kcal 25.5 g 14.7 g 2.1 g
2 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ じゃがピー キャベツのみそしる	牛乳 とりにく わかさわかめ うすあげ とうふ みそ	こめ こめこ でんぷん あぶら じゃがいも	つちしょうが にんにく ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ	661 kcal 29.9 g 21.4 g 1.9 g
3 (木)	むぎごはん 牛乳 とうがんのマーボーいため こめこめんのちゅうかあえ きょうほう	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ チキンハム	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こめこめん	とうがん たまねぎ にんじん しいたけ にら つちしょうが にんにく キャベツ きゅうり きょうほう	667 kcal 25.1 g 22.6 g 1.6 g
4 (金)	わかめごはん 牛乳 オムレツ ラタトゥイユ ポトフ	牛乳 たきこみわかめ たまご ベーコン とりにく	こめ オリーブあぶら じゃがいも でんぷん さとう	たまねぎ にんじん ズッキーニ ピーマン なす にんにく ミディトマト キャベツ しめじ パセリ	588 kcal 24.8 g 14.6 g 2.4 g
7 (月)	ごはん 牛乳 こうやどうふのカレーそばろに キャベツサラダ チーズ	牛乳 ぶたにく こうやどうふ チキンハム チーズ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく つちしょうが キャベツ きゅうり	630 kcal 25.9 g 19.9 g 1.7 g
8 (火)	むぎごはん 牛乳 カレイフライ やさいのケチャップソテー かぼちゃのみそしる	牛乳 カレイ ベーコン うすあげ みそ	こめ おおむぎ パンこ あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ えのきたけ あおねぎ	640 kcal 24.8 g 19.1 g 1.8 g
9 (水)	そばろごはん 牛乳 こまつなサラダ うめシロップのフルーツしらたま	牛乳 とりにく ツナ	こめ あぶら さとう カラフルボール ぶどうゼリー うめシロップ	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ みかんシロップづけ パインシロップづけ	615 kcal 21.0 g 15.4 g 1.2 g
10 (木)	こくとうパン 牛乳 なすのミートスパゲティ キャベツのスープに ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ポークウインナー 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	なす たまねぎ にんにく パセリ ミディトマト キャベツ にんじん しめじ ブロッコリー	607 kcal 27.0 g 22.9 g 2.8 g
11 (金)	げんまいごはん 牛乳 ホイコーロー きゅうりのちゅうかつけ ワンタンスープ さつまいもチップス	牛乳 ぶたにく みそ ベーコン	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ワンタン さつまいもチップス	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり もやし チンゲンサイ しいたけ	580 kcal 23.0 g 14.0 g 1.7 g
14 (月)	ごはん 牛乳 にくじゃが やさいのごまドレッシングあえ あおのりじゃこ	牛乳 ぎゅうにく にぼし あおのり	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン	634 kcal 24.6 g 18.1 g 1.9 g
15 (火)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくとたまねぎのあまからいため カレーちくわ わかさわかめのスープ こくとうまめ	牛乳 ぶたにく ちくわ わかさわかめ ベーコン とうふ こくとうまめ	こめ おおむぎ しらたき あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ	595 kcal 28.4 g 14.8 g 2.4 g
16 (水)	まつのうえんさんのごはん 牛乳 さばのたつたあげ のりずあえ なつやさいのみそしる	牛乳 さば ツナ のり うすあげ みそ	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう ごま	ほうれんそう きりぼしだいこん かぼちゃ なす にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ つちしょうが	666 kcal 32.5 g 18.7 g 2.0 g
17 (木)	げんまいごはん 牛乳 やきぎょうざ ゴーヤチャンプルー はるさめスープ	牛乳 ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし	こめ げんまい あぶら はるさめ でんぷん さとう こめこ	ゴーヤ たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ にら キャベツ つちしょうが	614 kcal 23.8 g 17.2 g 1.6 g
18 (金)	ピラフ 牛乳 だいこんサラダ このルビーのミネストローネ じねんじょクッキー	牛乳 とりにく かまぼこ ベーコン	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも オリーブあぶら じねんじょクッキー	にんじん ピーマン だいこん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ にんにく ミディトマト	603 kcal 19.8 g 17.8 g 2.5 g
24 (木)	かわかみまいのごはん 牛乳 わふうローストチキン きゅうりのごますあえ つきみじる さつまいもクリームだいふく	牛乳 とりにく かまぼこ うずらたまご	こめ さとう ごま さつまいもクリームだいふく	つちしょうが きゅうり きりぼしだいこん だいこん にんじん こまつな しいたけ	659 kcal 30.9 g 15.5 g 2.3 g
25 (金)	ゆかりごはん 牛乳 かぼちゃのそばろに キャベツのいためもの なし	牛乳 とりにく あつあげ ベーコン	こめ こんにやく あぶら さとう でんぷん	ゆかり かぼちゃ たまねぎ にんじん つちしょうが キャベツ ピーマン コーン なし	663 kcal 23.8 g 20.2 g 2.1 g
28 (月)	さかもとまいのごはん 牛乳 にくどうふ ほうれんそうのごまマヨあえ なたしようにさふうみづけ	牛乳 ぎゅうにく とうふ かまぼこ	こめ しらたき さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ あおねぎ しいたけ にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん しそ	597 kcal 25.5 g 15.1 g 1.8 g
29 (火)	げんまいごはん 牛乳 とりにくとこんにやくのいりに てづくりふりかけ にくだんごのみそやさいスープ	牛乳 とりにく さばへしこ しおこんぶ かつおぶし あおのり だいず みそ	こめ げんまい さとう こんにやく あぶら ごま でんぷん	にんじん あおねぎ つちしょうが もやし チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	585 kcal 26.3 g 15.8 g 2.1 g
30 (水)	キムチチャーハン 牛乳 やさいチップス コロコロだいこんスープ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく チキンハム こんぶ	こめ あぶら さとう じゃがいも さつまいも ぶどうゼリー	はくさい にら にんじん れんこん だいこん キャベツ パセリ あおねぎ にんにく つちしょうが	612 kcal 21.0 g 16.3 g 1.9 g