１１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）	おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）	エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量
2 （月）	ごはん　牛乳 にくじゃが ブロッコリーとはくさいのおかかあえ あおのりじゃこ はっぴーこんだて	牛乳　ぶたにく かまぼこ　かつおぶし にぼし　あおのり	こめ　じゃがいも こんにゃく　あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　はくさい	586 kcal 27.2 g 11.8 g 1.7 g
4 （水）	むぎごはん　牛乳 やきぎょうざ れんこんうめサラダ マーボーだいこん	牛乳　ぶたにく　ツナ あつあげ　みそ	こめ　おおむぎ　こめこ ノンエッグマヨネーズ さとう　あぶら　でんぷん	れんこん　キャベツ ばいにく　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　にら	710 kcal 28.0 g 25.8 g 1.8 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） えいようまんてんコンソメスープ ミルメーク（コーヒー） 本小6年こうあんこんだて	牛乳　とりにく ベーコン　たまご わかさわかめ	こめ　あぶら　さとう ごま　じゃがいも でんぷん　ミルメーク	キャベツ　もやし たまねぎ　にんじん	652 kcal 24.8 g 17.7 g 1.9 g
6 （金）	だいこんばチャーハン　牛乳 きりぼしのごまマヨあえ だいこんスープ スイートポテト だいこんまるごときゅうしょく	牛乳　ぶたにく　たまご ちくわ　チキンハム	こめ　ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま　さとう スイートポテト	だいこんのは　にんじん きりぼしだいこん　きゅうり キャベツ　だいこん はくさい　パセリ	678 kcal 22.8 g 20.6 g 2.0 g
9 （月）	ごはん　牛乳 かじきのかばやき りっちゃんのサラダ だいずのへんしんみそしる おはなしきゅうしょく	牛乳　かじき　チキンハム かつおぶし　しおこんぶ うちまめ　うすあげ　とうふ とうにゅう　みそ	こめ　あぶら さとう　でんぷん	つちしょうが　キャベツ きゅうり　にんじん　コーン もやし　こまつな　だいこん	666 kcal 30.1 g 23.8 g 1.8 g
10 （火）	ふくいポークのこんさいのカレーライス 牛乳 うららのドレッシングサラダ けんさんきなこプリン じばさんプラスワンこんだて	牛乳　ぎゅうにく ぶたにく　チキンハム	こめ　さといも あぶら　カレールウ マーガリン（乳なし） きなこプリン　うめジャム	れんこん　だいこん にんじん　たまねぎ　にんにく ブロッコリー　キャベツ　コーン	663 kcal 23.7 g 18.6 g 1.6 g
11 （水）	むぎごはん　牛乳 チゲなべ キャベツのソテー みかん	牛乳　ぶたにく　とうふ みそ　ポークウインナー こんぶ	こめ　おおむぎ　はるさめ ごまあぶら　あぶら さとう	はくさい　にんじん　だいこん しいたけ　しろねぎ　キャベツ こまつな　にら　にんにく つちしょうが　みかん	606 kcal 23.6 g 16.6 g 1.8 g
12 （木）	さつまいもごはん　牛乳 とりにくとこんにゃくのいりに のりずあえ かきたまじる	牛乳　とりにく　ツナ きざみのり　たまご　とうふ	こめ　さつまいも こんにゃく　あぶら さとう　ごま　でんぷん	にんじん　あおねぎ つちしょうが　ほうれんそう きりぼしだいこん　たまねぎ しいたけ	596 kcal 26.4 g 16.0 g 2.6 g
13 （金）	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 まいたけのいためもの さつまいものみそしる	牛乳　サーモン ベーコン　うすあげ みそ	こめ　あぶら さつまいも　こんにゃく	まいたけ　こまつな　コーン だいこん　にんじん　ごぼう あおねぎ	682 kcal 25.2 g 24.0 g 1.6 g
16 （月）	ごはん　牛乳 とりにくのうめジャムやき じゃがピー けんちんじる	牛乳　とりにく　とうふ	こめ　じゃがいも あぶら　こんにゃく	つちしょうが　にんにく ピーマン　だいこん　ごぼう しろねぎ　しいたけ にんじん	572 kcal 27.2 g 13.7 g 1.7 g
17 （火）	おおいのうめチャーハン　牛乳 いかリングフライ ブロッコリーサラダ わかさわかめのスープ　りんご 本小6年こうあんこんだて	牛乳　しらすぼし チキンハム　わかさわかめ ベーコン　とうふ	こめ　あぶら ノンエッグマヨネーズ	ばいにく　あおねぎ　コーン ブロッコリー　キャベツ たまねぎ　にんじん しいたけ　りんご	616 kcal 23.1 g 17.1 g 3.6 g
18 （水）	むぎごはん　牛乳 さばのカレーパンこやき ケチャップソテー だいこんのスープに	牛乳　さば ポークウインナー ぶたにく	こめ　おおむぎ オリーブあぶら パンこ　あぶら	にんにく　にんじん たまねぎ　ピーマン　しめじ だいこん　キャベツ　パセリ	668 kcal 28.8 g 25.3 g 2.2 g
19 （木）	コッペパン　みはまちょうさんいちごジャム　牛乳 わかさぎゅうのビーフシチュー やさいのごまドレッシングあえ ヨーグルト じばさんプラスワンこんだて	牛乳　ぎゅうにく あかみそ　ヨーグルト	パン　じゃがいも　ごま マーガリン（乳なし） あぶら　さとう こめこ　いちごジャム	たまねぎ　にんじん　かぶ ブロッコリー　にんにく ミディトマト　キャベツ ほうれんそう　コーン	616 kcal 26.2 g 19.9 g 2.4 g
20 （金）	かわかみまいのごはん　牛乳 いりどうふ あげむかご だいこんサラダ	牛乳　とうふ　とりにく たまご　かまぼこ	こめ　あぶら　さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん　たまねぎ しいたけ　あおねぎ　コーン むかご　だいこん　きゅうり	647 kcal 26.0 g 19.3 g 1.7 g
24 （火）	さかもとまいのごはん　牛乳 かんぱちのたつたあげ はくさいのつけものあえ うちまめじる　うめロール わしょくのひのこんだて	牛乳　かんぱち　うちまめ うすあげ　みそ	こめ　こめこ　でんぷん あぶら　じゃがいも うめロール	つちしょうが　はくさい だいこん　しそ　にんじん しいたけ　あおねぎ	707 kcal 28.8 g 26.9 g 1.8 g
25 （水）	むぎごはん　牛乳 おでん キャベツのいためもの なっとう アイアンこんだて	牛乳　うずらたまご こんぶ　あつあげ　ちくわ ベーコン　なっとう	こめ　おおむぎ さといも　こんにゃく さとう　あぶら	だいこん　にんじん キャベツ　ピーマン コーン	658 kcal 27.6 g 22.8 g 1.8 g
26 （木）	げんまいごはん　牛乳 とりにくのレモンソースかけ 野菜のごまマヨあえ かみなりじる	牛乳　とりにく かまぼこ　とうふ	こめ　げんまい　こめこ でんぷん　さとう　ごま ノンエッグマヨネーズ こんにゃく　ごまあぶら	レモン　ほうれんそう キャベツ　ごぼう　だいこん にんじん　しいたけ あおねぎ	615 kcal 28.9 g 15.6 g 2.1 g
27 （金）	ごはん　牛乳 にくだんごとさつまいものすぶたふう だいこんのちゅうかづけ ワンタンスープ	牛乳　とりにく ベーコン	こめ　あぶら　ワンタン さつまいも　さとう でんぷん　ごまあぶら	たまねぎ　ピーマン だいこん　もやし　こまつな にんじん　しいたけ	632 kcal 19.9 g 19.4 g 2.0 g
30 （月）	カレーピラフ　牛乳 さつまいもサラダ きのこのクリームスープ うめゼリー	牛乳　ぶたにく チキンハム　ベーコン	こめ　あぶら　さつまいも ノンエッグマヨネーズ こめこ　うめゼリー	たまねぎ　コーン　えだまめ ブロッコリー　はくさい にんじん　しめじ	680 kcal 23.2 g 18.0 g 2.2 g