



6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)	おもにからだのちょうしを ととのえる(みどり)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (月)	むぎごはん 牛乳 とりにくのうめジャムやき じゃがビー 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 おおむぎ じゃがいも あぶら うめジャム	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	593 kcal 92.2 g 28.0 g 15.9 g 1.9 g
3 (火)	ポークカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ はならつきよ	牛乳 ぶたにく だいず チキンハム	こめ じゃがいも あぶら カレールウ マーガリン さとう うめジャム	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり はならつきよ	630 kcal 105.1 g 23.8 g 17.1 g 1.9 g
4 (水)	えんどううりわかめごはん 牛乳 とりにくとこんにやくのいりに キャベツのゆかりあえ ぐだくさんみそしる	牛乳 たきこみわかめ とりにく あつあげ みそ	こめ こんにやく あぶら さとう ごま じゃがいも	えんどうまめ にんじん あおねぎ つちしょうが キャベツ きゅうり ゆかり たまねぎ しいたけ	592 kcal 88.8 g 25.7 g 16.0 g 2.4 g
5 (木)	ごはん 牛乳 にくじゃが ほうれんそうのいためもの なつとう	牛乳 ぶたにく ベーコン なつとう	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 ほうれんそう キャベツ コーン	648 kcal 103.6 g 27.9 g 17.7 g 1.3 g
6 (金)	げんまいごはん 牛乳 かさいのからあげ きゅうりとわかめのうめあえ すまししる	牛乳 かさい わかさわかめ ツナ とうふ じゃこてん	こめ げんまい こめこ あぶら さとう ごま	きゅうり ばいにく しいたけ たまねぎ こまつな	638 kcal 85.9 g 37.9 g 17.8 g 1.9 g
9 (月)	むぎごはん 牛乳 あつあげのちゅうかに パンサンスー なたしょうしそふうみづけ	牛乳 あつあげ ぶたにく チキンハム	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しいたけ きゅうり だいこん しそ	666 kcal 98.8 g 27.0 g 21.8 g 1.6 g
10 (火)	ごはん 牛乳 ふくいコロッケ やさしいケチャップソテー キャベツのとんじる	牛乳 ポークウインナー ぶたにく じゃこてん みそ ぎゅうにく	こめ じゃがいも あぶら こんにやく パンこ でんぶん	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ごぼう あおねぎ こまつな	654 kcal 99.3 g 22.1 g 21.5 g 1.9 g
11 (水)	まついのうえんさんごはん 牛乳 ホイコーロー きゅうりのちゅうかつけ わかさわかめのスープ	牛乳 ぶたにく みそ わかさわかめ ベーコン とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり しいたけ	582 kcal 89.5 g 24.7 g 15.2 g 1.9 g
12 (木)	へしこチャーハン 牛乳 こまつなソテー キャベツとにくだんごのスープ じねんじょクッキー	牛乳 さばへしこ ベーコン とりにく	こめ あぶら はるさめ じねんじょクッキー でんぶん さとう	たまねぎ にんじん あおねぎ こまつな キャベツ もやし	672 kcal 88.3 g 22.6 g 23.4 g 2.2 g
13 (金)	げんまいごはん 牛乳 けんさんたまごのあつやきたまご きゅうりのすのもの じゃがいものそぼろに	牛乳 たまご かまぼこ とりにく あつあげ	こめ げんまい さとう じゃがいも こんにやく あぶら でんぶん	きゅうり キャベツ つちしょうが たまねぎ にんじん しいたけ	672 kcal 98.2 g 28.5 g 22.2 g 1.7 g
16 (月)	おいのハヤシライス 牛乳 ポテトサラダ うめゼリー	牛乳 ぎゅうにく あかみそ チキンハム	こめ あぶら さとう こめこ じゃがいも うめゼリー ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく ミディマト きゅうり	669 kcal 112.8 g 24.9 g 17.1 g 1.7 g
17 (火)	むぎごはん 牛乳 にくどうふ ひじきのベーコンいため こしのルビー	牛乳 ぶたにく とうふ ベーコン ひじき	こめ おおむぎ しらたき さとう あぶら	たまねぎ あおねぎ しいたけ にんじん ピーマン ミディマト	591 kcal 91.2 g 25.4 g 16.2 g 1.6 g
18 (水)	たいめし 牛乳 ぶたにくのうめみそいため こめこめんのすましる はぶたえもち	牛乳 たい ぶたにく みそ うすあげ	こめ あぶら さとう こめこめん はぶたえもち	つちしょうが たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく ばいにく にんじん しいたけ あおねぎ	623 kcal 94.9 g 30.1 g 16.0 g 2.5 g
19 (木)	かわかみまいのごはん 牛乳 とりにくのこうみやき ごもくきんぴら こまつなのみそしる	牛乳 とりにく じゃこてん とうふ みそ	こめ こめこ こんにやく あぶら さとう ごま じゃがいも	つちしょうが にんにく ごぼう にんじん こまつな しいたけ	622 kcal 97.4 g 28.5 g 14.4 g 2.3 g
20 (金)	げんまいごはん 牛乳 とびうおフライ ラウトウイユ キャベツのカレースープに	牛乳 とびうお ベーコン	こめ げんまい あぶら オリーブあぶら パンこ でんぶん	たまねぎ にんじん ズッキーニ ピーマン なす にんにく ミディマト キャベツ しめじ	633 kcal 94.9 g 22.9 g 19.8 g 1.8 g
23 (月)	ふくいチキンのソースカツどん (ごはん ソースチキンカツ ボイルキャベツ) 牛乳 うちまめじる	牛乳 とりにく うちまめ うすあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも パンこ でんぶん	キャベツ だいこん にんじん しいたけ あおねぎ	643 kcal 98.5 g 26.8 g 18.6 g 1.9 g
24 (火)	食パン 牛乳 なすとトマトのスパゲティ キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ベーコン ヨーグルト	しよくパン スパゲティ オリーブあぶら	なす たまねぎ しめじ にんにく パセリ ミディマト キャベツ にんじん	599 kcal 87.7 g 27.0 g 19.4 g 2.9 g
25 (水)	ごはん 牛乳 こうやどうふのカレーそぼろに ビーフンサラダ キャンディチーズ	牛乳 ぶたにく こうやどうふ ツナ チーズ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ビーフン	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく つちしょうが きゅうり キャベツ	643 kcal 97.0 g 25.5 g 20.3 g 1.8 g
26 (木)	げんまいごはん 牛乳 ぶたキムチいため のりしおそらめ かぼちゃのみそしる	牛乳 ぶたにく みそ あおのり うすあげ こんぶ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	はくさい だいこん にんじん キャベツ いら つちしょうが にんにく そらめめ かぼちゃ たまねぎ しいたけ あおねぎ	613 kcal 94.7 g 26.3 g 17.3 g 1.8 g
27 (金)	ごはん 牛乳 ふくいサーモンのパンこやき だいこんサラダ こしのルビーのミネストローネ ふりかけ	牛乳 サーモン かまぼこ ベーコン だいず かつおぶし のり	こめ パンこ オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	パセリ にんにく だいこん きゅうり コーン たまねぎ ミディマト キャベツ にんじん	646 kcal 93.1 g 26.5 g 21.9 g 2.0 g
30 (月)	おいのうめチャーハン 牛乳 パンパンジーふうサラダ みそやさいスープ ぶどうゼリー	牛乳 しらすぼし とりにく みそ ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら ぶどうゼリー	ばいにく あおねぎ コーン きゅうり キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ	584 kcal 96.6 g 25.0 g 13.8 g 3.5 g