



9月 こんだてざいりょうひょう



小学校

令和7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
1 (月)	ポークカレーライス 牛乳 ひじきサラダ みかんゼリー	牛乳 ぶたにく ひじき チキンハム	こめ じゃがいも あぶら カレーウ マーガリン(乳なし) さとう みかんゼリー うめジャム	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン	652 kcal 113.7 g 23.4 g 16.1 g 1.6 g
2 (火)	玄米ごはん 牛乳 さばのたつたあげ きゅうりとわかめのうめあえ たまねぎのみそしる	牛乳 さば わかさわかめ ツナ とうふ みそ	こめ げんまい こめこ でんぶん あぶら さとう ごま	つちしょうが きゅうり ばいにく たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	647 kcal 87.0 g 28.2 g 23.9 g 2.0 g
3 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのブルコギふう あおのりじゃこ もずくのスープ	牛乳 ぶたにく にぼし あおのり ベーコン もずく とうふ	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん	たまねぎ にんじん もやし にら にんにく つちしょうが こまつな しいたけ	556 kcal 85.2 g 26.4 g 14.0 g 1.8 g
4 (木)	むぎごはん 牛乳 とうがんのマーボーいため パンサンスー ふりかけ	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ チキンハム かつおぶし のり	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	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 きゅうり	656 kcal 95.2 g 25.2 g 23.0 g 1.8 g
5 (金)	だいちずりわかめごはん 牛乳 オムレツ ラタウイユ キャベツのスープに	牛乳 だいちず たきこみわかめ たまご ベーコン ポークウインナー	こめ オリーブあぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん しめじ ズッキーニ ピーマン なす にんにく ミディマト キャベツ ブロッコリー	584 kcal 86.5 g 22.9 g 18.6 g 2.7 g
8 (月)	むぎごはん 牛乳 チキンハムカツ やさしいごまドレッシングあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 チキンハム うすあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま こめパンこ でんぶん	キャベツ ほうれんそう コーン かぼちゃ たまねぎ えのきたけ あおねぎ	651 kcal 98.3 g 21.8 g 21.9 g 2.0 g
9 (火)	ごはん 牛乳 にくじゃが やさしいため ミニフィッシュ	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 ピーマン コーン	594 kcal 100.1 g 25.5 g 13.7 g 1.6 g
10 (水)	そぼろごはん 牛乳 こまつなサラダ しらたまフルーツポンチ	牛乳 とりにく ツナ	こめ あぶら さとう カラフルボール うめシロップ ぶどうゼリー	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 100.9 g 21.0 g 15.4 g 1.2 g
11 (木)	げんまいごはん 牛乳 とりにくのうめジャムソースかけ じゃがビー レタスのスープ	牛乳 とりにく とうふ	こめ げんまい こめこ でんぶん さとう じゃがいも あぶら うめジャム	ピーマン レタス たまねぎ にんじん えのきたけ	601 kcal 97.0 g 27.6 g 14.0 g 1.9 g
12 (金)	コッペパン 牛乳 みそたんたんうどん のりまめポテト こしのルビー ヨーグルト	牛乳 ぶたにく みそ だいちず あおのり ヨーグルト	パン こめこめん ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ にんにく ミディマト	565 kcal 74.4 g 24.9 g 20.3 g 2.3 g
16 (火)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくとじゃがいもきんぴら カレーちくわ とうふのちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく うすあげ ちくわ ベーコン とうふ	こめ おおむぎ じゃがいもこんにやく あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ あおねぎ	577 kcal 90.4 g 25.6 g 15.2 g 2.1 g
17 (水)	まついのうえんさんごはん 牛乳 びゅうおのあまからあげ きゅうりのすのもの なつやさしいのみそしる	牛乳 とびうお かまぼこ じゃこてん みそ	こめ こめこ あぶら さとう	きゅうり キャベツ かぼちゃ なす にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	592 kcal 95.9 g 23.6 g 13.7 g 2.1 g
18 (木)	ゆかりごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろに キャベツのソテー レモンゼリー	牛乳 とりにく あつあげ ポークウインナー	こめ ごま こんにやく あぶら さとう でんぶん レモンゼリー	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 こまつな	676 kcal 104.7 g 23.9 g 22.3 g 2.1 g
19 (金)	げんまいごはん 牛乳 わふうローストチキン だいこんサラダ こしのルビーのミネストローネ	牛乳 とりにく かまぼこ ベーコン だいちず	こめ げんまい さとう オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	つちしょうが だいこん きゅうり コーン ミディマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく	595 kcal 94.7 g 26.6 g 14.9 g 1.9 g
22 (月)	キムチチャーハン 牛乳 やさしいチップス コロコロだいこんスープ キャンディチーズ	牛乳 ぶたにく チキンハム チーズ こんぶ	こめ あぶら じゃがいも さつまいも	だいこん はくさい あおねぎ にんじん れんこん キャベツ パセリ にら にんにく つちしょうが	602 kcal 91.3 g 22.1 g 18.8 g 2.3 g
24 (水)	ごはん 牛乳 とりにくとこんにやくのいりに きゅうりのちゅうかづけ ワンタンスープ	牛乳 とりにく ベーコン	こめこんにやく あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン	にんじん あおねぎ つちしょうが きゅうり もやし チンゲンサイ しいたけ	566 kcal 88.2 g 22.0 g 12.6 g 1.8 g
25 (木)	げんまいごはん 牛乳 すずきのパンこやき やさしいケチャップソテー とうふのみそしる	牛乳 すずき ベーコン とうふ みそ	こめ げんまい パンこ オリーブあぶら あぶら	パセリ にんにく にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ あおねぎ	593 kcal 89.1 g 28.0 g 16.6 g 2.0 g
26 (金)	むぎごはん 牛乳 あつあげのカレーそぼろに キャベツとコーンのサラダ なたしよしそふうみづけ	牛乳 ぶたにく あつあげ ツナ	こめ おおむぎ じゃがいもこんにやく あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しそ つちしょうが キャベツ きゅうり コーン だいこん	661 kcal 95.7 g 25.0 g 23.6 g 1.7 g
29 (月)	ごはん 牛乳 にくどうふ キャベツのごまマヨあえ てづくりへしこふりかけ	牛乳 ぶたにく だいちず とうふ かまぼこ さばへしこ 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 ノンエッグマヨネーズ	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	591 kcal 92.2 g 26.2 g 15.2 g 1.7 g
30 (火)	げんまいごはん 牛乳 にくだんごとさつまいものすぶたふう みそやさしいスープ あじつけのり	牛乳 とりにく ぶたにく みそ あじつけのり	こめ げんまい あぶら さつまいも さとう でんぶん	たまねぎ ピーマン しいたけ もやし チンゲンサイ にんじん	623 kcal 93.9 g 21.9 g 19.4 g 1.9 g

