




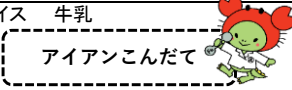


# 6月 こんだてざいりょうひょう



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)	ごはん 牛乳 あつあげのちゅうかに もやしとコーンのおひたし なたしょうふるさとづけ 	牛乳 あつあげ ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しいたけ もやし コーン きゅうり なす	654 kcal 27.0 g 21.6 g 1.6 g
2 (火)	えんどういりわかめごはん 牛乳 けんさんれんこんいりみそメンチカツ ごもくきんびら すましじる	牛乳 たきこみわかめ れんこんみそメンチカツ40 じゃこてん うすあげ	こめ あぶら こんにやく さとう ごま	えんどうまめ ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	619 kcal 21.0 g 21.2 g 2.3 g
3 (水)	わかさぎゅうのカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ はならつきよ レモンゼリー 	牛乳 ぎゅうにく だいたず チキンハム	こめ じゃがいも あぶら カレールウ うめジャム マーガリン(乳なし) さとう レモンゼリー	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	704 kcal 23.4 g 20.0 g 2.0 g
4 (木)	むぎごはん 牛乳 にくじゃが ほうれんそうのいためもの なっとう	牛乳 ぶたにく ベーコン なっとう	こめ おおむぎ 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	635 kcal 28.1 g 16.4 g 1.5 g
5 (金)	げんまいごはん 牛乳 さわらかのばやき きゅうりとわかめのうめあえ たまねぎのみそしる	牛乳 さわら わかさわかめ ツナ とうふ みそ	こめ げんまい あぶら さとう でんぶん 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	638 kcal 27.9 g 22.4 g 2.0 g
8 (月)	ごはん 牛乳 やきぎょうざ きゅうりのごますあえ マーボーどうふ	牛乳 かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう ごま あぶら でんぶん ごまあぶら こめこ	きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ にんじん いら しろねぎ しいたけ にんにく つちしょうが キャベツ	662 kcal 26.7 g 19.2 g 1.9 g
9 (火)	むぎごはん 牛乳 しいらフライ やさいのケチャップソテー キャベツのとんじる	牛乳 しいら ベーコン ぶたにく じゃこてん みそ	こめ おおむぎ 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	637 kcal 26.5 g 19.4 g 1.9 g
10 (水)	まついのうえんさんのごはん 牛乳 ホイコーロー きゅうりのちゅうかつづけ 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	567 kcal 23.6 g 14.0 g 1.8 g
11 (木)	へしこチャーハン 牛乳 こまつなのソテー みそワタンスープ じねんじょクッキー	牛乳 さばへしこ ベーコン ぶたにく みそ	こめ あぶら ワタンスープ じねんじょクッキー	たまねぎ にんじん あおねぎ こまつな キャベツ もやし チンゲンサイ しいたけ	645 kcal 22.4 g 20.6 g 2.0 g
12 (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 のりすあえ じゃがいものそぼろに	牛乳 たまご ツナ のり とりにく あつあげ	こめ げんまい ごま さとう じゃがいも こんにやく あぶら でんぶん	ほうれんそう もやし つちしょうが たまねぎ にんじん しいたけ	703 kcal 30.6 g 24.7 g 1.8 g
15 (月)	おおいのハヤシライス 牛乳 ポテトサラダ おおいのうめゼリー	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 24.8 g 17.1 g 1.7 g
16 (火)	むぎごはん 牛乳 ぶたキムチいため のりしおそらまめ 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 おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	キャベツ あおねぎ しろねぎ はくさい いら だいこん にんじん にんにく そらまめ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ つちしょうが	622 kcal 26.8 g 17.8 g 1.8 g
17 (水)	うめとひじきのごはん 牛乳 すずきのパンこやき キャベツのおかかあえ わかめのすましじる	牛乳 ひじき すずき かまぼこ かつおぶし とうふ わかさわかめ	こめ ごま パンこ オリーブあぶら さとう	ばいにく ゆかり パセリ にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん たまねぎ あおねぎ	565 kcal 28.2 g 14.9 g 2.6 g
18 (木)	かわかみまいのごはん 牛乳 とりにくのうめジャムソースかけ じゃがビー キャベツのみそしる	牛乳 とりにく あつあげ みそ	こめ こめこ うめジャム でんぶん さとう じゃがいも あぶら	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ	639 kcal 28.8 g 15.9 g 2.1 g
19 (金)	げんまいごはん 牛乳 なすとじゃがいものカレーそぼろに ビーフンサラダ チーズ 	牛乳 ぶたにく ツナ チーズ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ビーフン	なす たまねぎ にんじん つちしょうが きゅうり キャベツ	636 kcal 23.2 g 18.9 g 1.6 g
22 (月)	ふくいチキンのソースカツ丼 牛乳 (ごはん ソースチキンカツ キャベツのつけものあえ) うちまめじる うめジャムガレット	牛乳 とりにく うちまめ うすあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん うめジャムガレット パンこ	キャベツ きゅうり だいこん しそ にんじん しいたけ あおねぎ	714 kcal 27.5 g 20.8 g 2.1 g
23 (火)	さかもとまいのごはん 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 しろたき 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	596 kcal 25.4 g 15.1 g 1.7 g
24 (水)	げんまいごはん 牛乳 とりにくのこうみやき キャベツのうめマヨあえ こまつなのみそしる	牛乳 とりにく チキンハム とうふ みそ	こめ げんまい こめこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	つちしょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン ばいにく こまつな にんじん しいたけ	596 kcal 28.0 g 14.9 g 2.2 g
25 (木)	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じる はぶたえもち 	牛乳 まだい 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	624 kcal 30.0 g 15.9 g 2.5 g
26 (金)	コッパン 牛乳 なすとトマトのスパゲティ ポトフ ヨーグルト みはまちょうさんいちごジャム	牛乳 ぶたにく ポークウインナー ヨーグルト	パン スパゲティ オリーブあぶら じゃがいも いちごジャム	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	629 kcal 25.0 g 20.6 g 2.7 g
29 (月)	ごはん 牛乳 とびうおフライ ラトウイユ だいこんスープ ふりかけ	牛乳 とびうお スーコン チキンハム かつおぶし のり	こめ あぶら オリーブあぶら さとう パンこ でんぶん	たまねぎ にんじん スズキニ ピーマン なす にんにく ミディマト だいこん キャベツ パセリ	599 kcal 23.5 g 16.1 g 2.1 g
30 (火)	おおいのうめチャーハン 牛乳 パンパンジーふうサラダ みそたんたんうどん さつまいもチップス	牛乳 しろすぼし 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 こめこめん さつまいもチップス	ばいにく あおねぎ コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ にんにく	610 kcal 25.3 g 15.0 g 3.7 g