

4月学校給食こんだて表

酒田市立 小学校

日	曜日	こんだて	おもな食品				<摂取基準> エネルギー 650kcal タンパク質 18~32g カルシウム 350mg	
			黄=エネルギーのもと		赤=体をつくるもと			緑=体の調子を整えるもと
			たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質		ビタミン類・食物せんい
5	金	ぶたキャベツしおこうじどん ぎゅうにゅう おかかあえ みそしる	ごはん でんぷん じゃがいも	あぶら	ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん しょうが もやし こまつな だいこん ながねぎ	エネルギー - 563kcal タンパク質 23.2g カルシウム 308mg
8	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくさたまごやき ようふうきんぴら みそしる	ごはん さとう	あぶら ごま	たまご ぶたにく ベーコン なまあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ごぼう れんこん こんにやく ピーマン ながねぎ	エネルギー - 649kcal タンパク質 26.7g カルシウム 420mg
9	火	ごはん ぎゅうにゅう ポークチャップ チーズポテト コンソメスープ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ ぶなしめじ ほうれんそう にんじん	エネルギー - 580kcal タンパク質 26.2g カルシウム 294mg
10	水	ごはん ぎゅうにゅう さばみそに うるいのおひたし すましじる	ごはん さとう でんぷん やきふ		さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが うるい キャベツ にんじん ぶなしめじ ながねぎ	エネルギー - 594kcal タンパク質 269.0g カルシウム 295mg
11	木	カレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも	カレーウ あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ふくじんづけ パナナ みかん りんご もも ラフランス	エネルギー - 669kcal タンパク質 22.1g カルシウム 297mg
12	金	わかめごはん ぎゅうにゅう しろみざかなマヨネーズやき ごまあえ とりだんごじる	ごはん さとう パンこ でんぷん	マヨネーズ ごま あぶら	ホキ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ パセリ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん えのきたけ	エネルギー - 627kcal タンパク質 28.4g カルシウム 401mg
15	月	ごはん ぎゅうにゅう シューマイ パンサンスー はっぼうさい	ごはん こむぎこ でんぷん はるさめ	ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく うずらたまご えび かまぼこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ しょうが	エネルギー - 616kcal タンパク質 26.3g カルシウム 313mg
16	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくてりやき ポテトサラダ かきたまじる	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	マヨネーズ	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ にら えのきたけ	エネルギー - 615kcal タンパク質 27.1g カルシウム 282mg
17	水	ごはん ぎゅうにゅう さけフライ やさいソテー さんさいじる	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	さけ たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン コーン ながねぎ わらび なめこ たけのこ	エネルギー - 640kcal タンパク質 28.0g カルシウム 351mg
18	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくパーベキューソースいため ツナサラダ チンゲンサイスープ	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ えのきたけ	エネルギー - 583kcal タンパク質 28.0g カルシウム 284mg
19	金	【しょくいくのひこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう いわしうめじょうゆに アスパラガスのわふうサラダ とんじる	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	いわし かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	うめ アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	エネルギー - 632kcal タンパク質 29.2g カルシウム 492mg
22	月	【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】 チキンライス ぎゅうにゅう コーンコロケ やさいスープ さくらゼリー	ごはん パンこ こむぎこ	バター あぶら	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン こまつな にんじん	エネルギー - 659kcal タンパク質 21.5g カルシウム 273mg
23	火	しょくパン ぎゅうにゅう ハンバーグ コールスローサラダ コーンポタージュ	しょくパン パンこ さとう	あぶら ポター・シュルウ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ	エネルギー - 617kcal タンパク質 26.2g カルシウム 329mg
24	水	ごはん ぎゅうにゅう ますやき ひじきのいために なめこじる	ごはん さとう	あぶら	ます だいず ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こんにやく にんじん さやいんげん なめこ だいこん ながねぎ	エネルギー - 587kcal タンパク質 26.8g カルシウム 350mg
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ナムル マーボーどうふ	ごはん こむぎこ パンこ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ながねぎ もやし きゅうり にんじん たけのこ しょうが にんにく	エネルギー - 680kcal タンパク質 27.5g カルシウム 391mg
26	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーに しょうないふあえ みそけんちんじる	ごはん さとう でんぷん やきふ	ごま	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ	エネルギー - 623kcal タンパク質 26.4g カルシウム 345mg
30	火	おやこどん ぎゅうにゅう ごまマヨネーズサラダ みそしる	ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま	たまご とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ みつば ほししいたけ キャベツ きゅうり にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう	エネルギー - 620kcal タンパク質 25.4g カルシウム 367mg

※献立は都合により、変更になることもあります。