

5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		みどりからだちようし ととの 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 たんぱく質	むかしつ 無機質	びたみん ビタミン類・食物せんい	
1	水	ごはん ぎゅうにゅう あかうおかばやき からしあえ みそしる	ごはん でんぷん さとう みすあめ じゃがいも	あぶら ごま	あかうお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんじん だいこん	エネルギー 597kcal タンパク質 23.6g カルシウム 331mg
2	木	【たごのせっこんだて】 たけのこのちらしすし ぎゅうにゅう たまごやき すましじる かしわもち	ごはん さとう でんぷん		あぶらあげ たまご とうふ なた	ぎゅうにゅう のり	たけのこ にんじん ほししいたけ ほうれんそう えのきたけ ながねぎ	エネルギー 673kcal タンパク質 22.6g カルシウム 306mg
7	火	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご はるさめのマヨネーズサラダ みそしる	ごはん パンこ でんぷん はるさめ	あぶら マヨネーズ	とりにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが きゅうり にんじん だいこん えのきたけ こまつな	エネルギー 601kcal タンパク質 18.2g カルシウム 279mg
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ちゃわんむし ごもくまめ みそしる ぶりかけ	ごはん さとう じゃがいも		たまご とりにく だいす さつまあげ あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ほししいたけ みつば ごぼう にんじん キャベツ ひろしまな きょうな だいこんば あかじそ かぼちゃ	エネルギー 626kcal タンパク質 27.7g カルシウム 340mg
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ほっけやき しょうないふあえ もうそうじる	ごはん やきふ さとう	ごま	ほっけ なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう にんじん たけのこ しいたけ	エネルギー 594kcal タンパク質 29.2g カルシウム 375mg
10	金	ポークカレー ぎゅうにゅう ふくじんづけ ひじきサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう	カレーウ あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ふくじんづけ キャベツ きゅうり	エネルギー 652kcal タンパク質 21.9g カルシウム 295mg
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ アスパラガスのサラダ コンソメスープ	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	ししゃも ツナ	ぎゅうにゅう	アスパラガス もやし きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	エネルギー 584kcal タンパク質 20.5g カルシウム 354mg
14	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくピリからやき やさいいため わかめスープ ヨーグルト	ごはん	ごまあぶら あぶら	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	しょうが にんにく もやし たまねぎ チンゲンサイ ぶなしめじ にんじん ながねぎ	エネルギー 583kcal タンパク質 27.0g カルシウム 400mg
15	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのパンこやき ぜんまいのいために みそしる	ごはん パンこ さとう じゃがいも やきふ	オリブオイル あぶら	ホキ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく パセリ ぜんまい こんにやく にんじん ほうれんそう	エネルギー 572kcal タンパク質 25.4g カルシウム 298mg
16	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたしゃぶごまだれ コールスローサラダ かきたまスープ	ごはん さとう でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ ほししいたけ	エネルギー 601kcal タンパク質 28.8g カルシウム 336mg
17	金	【しゅくいくのひこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう ますのあんかけ いらのおひたし とりごぼうじる	ごはん さとう でんぷん		ます かまぼこ とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	いら もやし にんじん ごぼう えのきたけ	エネルギー 586kcal タンパク質 26.9g カルシウム 317mg
20	月	ごはん ぎゅうにゅう えびシューマイ ポンずあえ はるさめスープ	ごはん こむぎこ パンこ でんぷん はるさめ	あぶら	えび たら うずらたまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん レモン こまつな ほししいたけ	エネルギー 570kcal タンパク質 18.8g カルシウム 292mg
21	火	ごはん ぎゅうにゅう さばみそに いそかあえ にくじゃが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	トマト キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん しょうが	エネルギー 657kcal タンパク質 25.8g カルシウム 378mg
22	水	カレーピラフ ぎゅうにゅう コロック ミネストローネ	ごはん じゃがいも パンこ マカロニ	あぶら	ツナ ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン グリンピース トマト にんじん セロリ パセリ にんにく	エネルギー 694kcal タンパク質 23.7g カルシウム 278mg
23	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくこうみやき ジャーマンポテト みそしる	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	とりにく ベーコン なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ コーン こまつな ながねぎ	エネルギー 609kcal タンパク質 28.2g カルシウム 341mg
24	金	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごやき きりほしだいこんナムル キムチスープ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん きゅうり きりほしだいこん はくさいキムチ もやし えのきたけ いら	エネルギー 588kcal タンパク質 22.9g カルシウム 341mg
27	月	けいはん ぎゅうにゅう ごぼうサラダ かわちばんかん	ごはん さとう	マヨネーズ ごま	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんづけ ほししいたけ はねぎ ごぼう キャベツ きゅうり かわちばんかん	エネルギー 597kcal タンパク質 22.1g カルシウム 286mg
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ こうみあえ みそしる	ごはん パンこ さとう やきふ	ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし こまつな にんじん なめこ だいこん	エネルギー 620kcal タンパク質 26.7g カルシウム 343mg
29	水	ごはん ぎゅうにゅう おろしなっとう わらびのしょうがあえ さかなだんごじる パナナ	ごはん でんぷん パンこ		なっとう たら たい	ぎゅうにゅう	だいこん わらび キャベツ しょうが ほうれんそう ぶなしめじ ながねぎ にんじん たまねぎ パナナ	エネルギー 585kcal タンパク質 23.3g カルシウム 285mg
30	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおたつたあげ ポテトサラダ けんちんじる	ごはん でんぷん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	かつお とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ きゅうり だいこん こんにやく ごぼう にんじん ながねぎ	エネルギー 661kcal タンパク質 25.8g カルシウム 297mg
31	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくしょうがいため いらとツナのあえもの ゆきわりのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ツナ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが いら もやし コーン にんじん さやえんどう	エネルギー 625kcal タンパク質 30.3g カルシウム 281mg

※献立は都合により、変更になることもあります。