

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> 1人1日 - 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	ししつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質		ビタミン類・食物せんい
1	木	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのチーズやき きんぴらごぼう みそしる	ごはん さとう	あぶら ごま	ホキ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ ごぼう にんじん こんにやく キャベツ ぶなしめじ	エネルギー - 596kcal タンパク質 28.4g カルシウム 427mg
2	金	【たんごのせっくこんだて】 たけのこごはん ぎゅうにゅう たまごやき ごまあえ すましじる かしわもち	ごはん さとう	ごま	あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	もうそう こんにやく ほししいたけ にんじん キャベツ ほうれんそう もやし えのきだけ	エネルギー - 657kcal タンパク質 23.1g カルシウム 436mg
7	水	ごはん ぎゅうにゅう しおさばやき ぜんまいいりに みそしる	ごはん じゃがいも やきふ さとう	あぶら	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ぜんまい にんじん こんにやく さやえんどう こまつな ながねぎ	エネルギー - 641kcal タンパク質 29.1g カルシウム 320mg
8	木	にしょくどん ぎゅうにゅう チャプチェ わかめスープ かわうちばんかん	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが グリーンピース もやし たまねぎ にんじん ピーマン はくさいキムチ えのきだけ かわうちばんかん	エネルギー - 677kcal タンパク質 29.1g カルシウム 381mg
9	金	ごはん ぎゅうにゅう みそカツ ミックスキャベツ けんちんじる	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	ぶたにく たまご みそ とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにやく ごぼう ながねぎ	エネルギー - 626kcal タンパク質 25.4g カルシウム 356mg
12	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため マカロニサラダ さんさいじる	ごはん さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり にんじん わらび なめこ ほそだけ ながねぎ	エネルギー - 623kcal タンパク質 27.3g カルシウム 289mg
13	火	ごはん ぎゅうにゅう かつおたつたあげ うのはないり みそしる	ごはん でんぷん さとう	あぶら	かつお おから とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ ながねぎ もやし こまつな	エネルギー - 635kcal タンパク質 29.2g カルシウム 355mg
14	水	ごはん ぎゅうにゅう カップエッグ はるキャベツのサラダ ミネストローネ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	たまご ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	エネルギー - 614kcal タンパク質 25.0g カルシウム 348mg
15	木	カレーライス ぎゅうにゅう アスパラとツナのサラダ ふくじんづけ バナナ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ふくじんづけ アスパラガス キャベツ バナナ	エネルギー - 696kcal タンパク質 23.3g カルシウム 283mg
16	金	ごはん ぎゅうにゅう にしんこんぶに にらおひたし とんじる	ごはん じゃがいも		にしん ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にら ほうれんそう もやし 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 - 607kcal タンパク質 26.5g カルシウム 398mg
19	月	【しょ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 ごまマヨネーズサラダ もうそうじる あじつけのり	ごはん さとう でんぷん	マヨネーズ ごま	ます なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん もうそう しいたけ	エネルギー - 641kcal タンパク質 27.9g カルシウム 369mg
20	火	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー やさいソテー ワントンスープ	ごはん でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ピーマン チンゲンサイ ながねぎ	エネルギー - 623kcal タンパク質 24.9g カルシウム 280mg
21	水	コッペパン ぎゅうにゅう ポークフランク ツナサラダ コンソメスープ	パン じゃがいも		ポークフランク まぐろ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう	エネルギー - 560kcal タンパク質 23.3g カルシウム 271mg
22	木	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい もやしナムル マーボーとうふ	ごはん こむぎこ パンこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	えび たら ぶたにく とうふ 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 にら ながねぎ しょうが にんにく	エネルギー - 665kcal タンパク質 26.1g カルシウム 578mg
23	金	ごはん ぎゅうにゅう しおなっとう おかかあえ にくじゃが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	なっとう ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん しょうが	エネルギー - 592kcal タンパク質 24.7g カルシウム 314mg
26	月	やきふどん ぎゅうにゅう しょうがあえ みそしる	ごはん やきふ さとう		とりにく たまご かまぼこ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース もやし にんじん しょうが こまつな えのきだけ	エネルギー - 610kcal タンパク質 29.9g カルシウム 379mg
27	火	ごはん ぎゅうにゅう チーズハンバーグ コールスロー クリームスープ	ごはん パンこ さとう じゃがいも こめこ	あぶら バター	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ぶなしめじ パセリ	エネルギー - 686kcal タンパク質 27.2g カルシウム 369mg
28	水	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのかばやき あさづけ ゆきわりしる	ごはん でんぷん さとう みずあめ	あぶら	あかうお なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん きゅうり さやえんどう ながねぎ	エネルギー - 587mg タンパク質 24.2mg カルシウム 346mg
29	木	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ レモンソーダゼリー	スパゲッティ	あぶら オリーブオイル マヨネーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ にんじん	エネルギー - 622mg タンパク質 25.5g カルシウム 324mg
30	金	やきにくチャーハン ぎゅうにゅう ごまじゃこサラダ ちゅうかふうコーンスープ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう しらす	たまねぎ ピーマン ながねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん コーン	エネルギー - 596mg タンパク質 25.7mg カルシウム 323mg

※献立は都合により、変更になることもあります。