

6月学校給食こんだて表

酒田市立 小学校

歯と口の健康週間

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	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	るい しよくもつ ビタミン類・食物せんい	
2	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき 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 パセリ キャベツ ほうれんそう	1人1日 606kcal タンパク質 28.3g カルシウム 328mg
3	火	ごはん ぎゅうにゅう ほっけやき ひじきのにもの とりごぼうじる ヨーグルト	ごはん さとう	あぶら	ほっけ だいず ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん こんにゃく ごぼう ぶなしめじ	1人1日 645kcal タンパク質 30.4g カルシウム 448mg
4	水	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのあげに パンバンジーサラダ たまごスープ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	こうやどうふ ささみ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ	1人1日 679kcal タンパク質 28.8g カルシウム 485mg
5	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きりぼしだいこんサラダ みそしる	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく まぐろ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん コーン キャベツ ぶなしめじ	1人1日 593kcal タンパク質 28.3g カルシウム 299mg
6	金	ごはん ぎゅうにゅう やきししゃも れんこんきんぴら とんじる	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	ししゃも さつまあげ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	れんこん にんじん さやいんげん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	1人1日 616kcal タンパク質 27.3g カルシウム 433mg
9	月	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ミニトマト はるさめスープ	ごはん でんぶん さとう はるさめ	あぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン あかピーマン ミニトマト チンゲンサイ ほししいたけ	1人1日 622kcal タンパク質 24.1g カルシウム 359mg
10	火	コッペパン ぎゅうにゅう さかなのパンこやき コーンサラダ こめこポタージュ いちごジャム	コッペパン パンこ じゃがいも こめこ	オリーブオイル あぶら バター	ます とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	1人1日 664kcal タンパク質 32.1g カルシウム 310mg
11	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご やさいいため みそしる	ごはん パンこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが もやし さやいんげん にんにく ながねぎ	1人1日 596kcal タンパク質 20.5g カルシウム 291mg
12	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ しょうないふあえ なめこじる	ごはん でんぶん やきふ さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	あかじそ にんにく しょうが もやし こまつな にんじん なめこ ながねぎ	1人1日 630kcal タンパク質 27.2g カルシウム 414mg
13	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ さわにわん	ごはん さとう でんぶん		さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ	1人1日 592kcal タンパク質 26.8g カルシウム 292mg
16	月	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたキムチいため チンゲンさいのスープ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん はるさめ	あぶら	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	キャベツ たまねぎ にら しょうが はくさいキムチ もやし ピーマン チンゲンサイ たけのこ	1人1日 614kcal タンパク質 23.7g カルシウム 348mg
17	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしょうゆつけやき ポンずあえ じゃがいものそぼろに	ごはん じゃがいも さとう でんぶん		さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな にんじん レモン たまねぎ さやいんげん しょうが	1人1日 610kcal タンパク質 29.8g カルシウム 304mg
18	水	わかめごはん ぎゅうにゅう ハムチーズフライ ツナサラダ にらたまスープ	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく まぐろ たまご	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン にら えのきたけ	1人1日 633kcal タンパク質 24.1g カルシウム 329mg
19	木	【しょくいくのひこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめじょうゆに ごまあえ たまねぎのみそしる さくらんぼ	ごはん さとう	ごま	いわし なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	うめ もやし さやいんげん にんじん たまねぎ こまつな さくらんぼ	1人1日 642kcal タンパク質 28.0g カルシウム 587mg
20	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしおこうじいため コーンポテト すましじる	ごはん でんぶん じゃがいも やきふ	あぶら バター	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン しょうが コーン パセリ ほうれんそう えのきたけ	1人1日 589kcal タンパク質 26.7g カルシウム 259mg
23	月	チキンカレー ぎゅうにゅう ふくじんづけ ひじきサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	とりにく ハム	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 にんじん コーン レモン	1人1日 632kcal タンパク質 23.2g カルシウム 288mg
24	火	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ワンタンスープ パナナ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ ピーマン にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ パナナ	1人1日 615kcal タンパク質 26.1g カルシウム 270mg
25	水	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ミックスキャベツ ぐだくさんじる	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	あじ たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ぶなしめじ ながねぎ	1人1日 617mg タンパク質 25.2mg カルシウム 375mg
26	木	もずくどん ぎゅうにゅう おかかあえ みそしる あじさいゼリー	ごはん さとう でんぶん やきふ	あぶら	ぶたにく かつおぶし なまあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが もやし ほうれんそう わらび	1人1日 615mg タンパク質 23.5g カルシウム 349mg
27	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそマヨネーズやき じゃがいもいりきんぴら にくだんごじる	ごはん じゃがいも さとう パンこ でんぶん	マヨネーズ あぶら ごま	ホキ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ ごぼう にんじん こんにゃく だいこん こまつな	1人1日 612mg タンパク質 26.4mg カルシウム 357mg
30	月	ごはん ぎゅうにゅう スパイシーチキン キャベツのパペロンチーノ ミネストローネ	ごはん スパゲッティ じゃがいも	オリーブオイル	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ ぶなしめじ たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ	1人1日 626mg タンパク質 27.2mg カルシウム 277mg

※献立は都合により、変更になることもあります。