

7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	
1	火	ごはん　ぎゅうにゅう いかチリソース　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	いか ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	しょうが　にんにく　ながねぎ コーン　パセリ　キャベツ たまねぎ　にんじん　ほうれんそう	エネルギー　569kcal タンパク質　25.2g カルシウム　296mg
2	水	ごはん　ぎゅうにゅう おろしなっとう　にざかな こうみあえ　みそしる	ごはん さとう　でんぶん	ごまあぶら	なっとう　いわし かつおぶし なまあげ　みそ	ぎゅうにゅう	だいこん　レモン こまつな　もやし　にんじん キャベツ　えのきたけ	エネルギー　603kcal タンパク質　28.4g カルシウム　454mg
3	木	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため えだまめサラダ　みそしる	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	たまねぎ　しょうが えだまめ　キャベツ　きゅうり　にんじん	エネルギー　604kcal タンパク質　28.5g カルシウム　307mg
4	金	ごはん　ぎゅうにゅう なすのミートソースやき　あまなつサラダ チンゲンさいのスープ	ごはん マカロニ	あぶら アーモンド	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	なす　たまねぎ あまなつ　キャベツ　きゅうり チンゲンさい　ながねぎ　ぶなしめじ　コーン	エネルギー　583kcal タンパク質　19.8g カルシウム　380mg
7	月	【たなばたこんだて】 ごはん　ぎゅうにゅう ほしのハンバーグ　コーンソテー そうめんじる　わらびもち	ごはん そうめん	あぶら	とりにく　ぶたにく ベーコン あぶらあげ　かまぼこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんにく　しょうが コーン　キャベツ　さやいんげん オクラ　ながねぎ	エネルギー　656kcal タンパク質　21.9g カルシウム　397mg
8	火	ごはん　ぎゅうにゅう しそぎょうざ　もやしのナムル にくじゃが	ごはん パンこ　こむぎこ さとう　じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく　とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ　あおじそ　にら　ながねぎ しょうが　にんにく　もやし　きゅうり　にんじん たまねぎ　こんにゃく　さやいんげん	エネルギー　620kcal タンパク質　23.3g カルシウム　302mg
9	水	しょくパン　ぎゅうにゅう ソーセージカツ　ツナサラダ たまごスープ	しょくパン こめこ　でんぶん さとう	あぶら	とりにく まぐろ たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　チンゲンさい　ぶなしめじ	エネルギー　584kcal タンパク質　25.1g カルシウム　296mg
10	木	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのピリからやき　はるさめいため みそしる	ごはん さとう はるさめ　やきふ	ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく もやし　たまねぎ　にんじん　こまつな なす	エネルギー　588kcal タンパク質　27.8g カルシウム　362mg
11	金	ごはん　ぎゅうにゅう さかなのパンこやき　フレンチサラダ ポークビーンズ	ごはん パンこ じゃがいも　さとう	オリーブオイル あぶら	ホキ だいす　ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく　パセリ キャベツ　きゅうり　コーン にんじん	エネルギー　610kcal タンパク質　30.0g カルシウム　285mg
14	月	ハヤシライス　ぎゅうにゅう ちりめんサラダ パイナップルゼリー	ごはん さとう	あぶら ハヤシルウ	ぶたにく ちりめん	ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム ぶなしめじ　トマト　にんにく だいこん　きゅうり　コーン　パインアップル	エネルギー　691kcal タンパク質　25.5g カルシウム　283mg
15	火	ごはん　ぎゅうにゅう カレーコロッケ　なすごんげ さわにわん	ごはん　じゃがいも さとう　パンこ こめこ　こむぎこ	あぶら	みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　コーン なす　ピーマン　あおじそ ごぼう　だけのこ　えのきたけ	エネルギー　633kcal タンパク質　20.0g カルシウム　381mg
16	水	ゆかりごはん　ぎゅうにゅう さけのこうそうやき　しょうがあえ かきたまみそしる	ごはん	ごま オリーブオイル	さけ たまご　みそ	ぎゅうにゅう	あかじそ　にんにく　バジル キャベツ　ほうれんそう　にんじん　しょうが たまねぎ　ぶなしめじ	エネルギー　569kcal タンパク質　28.1g カルシウム　304mg
17	木	ごはん　ぎゅうにゅう コーンしゅうまい　こまつなナムル マーボーどうふ	ごはん でんぶん　さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく　とりにく とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	コーン　たまねぎ　キャベツ　しょうが こまつな　もやし　にんじん ながねぎ　だけのこ　にら　にんにく	エネルギー　661kcal タンパク質　26.4g カルシウム　665mg
18	金	【しょくいくのひこんだて】 ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじあげ　きゅうりのわふうサラダ みそしる　メロン	ごはん さとう　でんぶん	あぶら	とりにく かつおぶし なまあげ　みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんにく キャベツ　きゅうり　トマト ながねぎ　メロン	エネルギー　646kcal タンパク質　27.6g カルシウム　350mg
22	火	スタミナどん　ぎゅうにゅう グリーンポテト みそしる	ごはん さとう じゃがいも	あぶら バター	ぶたにく あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう	しょうが　にんにくたまねぎ　にんじん　にら グリンピース こまつな　もやし	エネルギー　589kcal タンパク質　25.5g カルシウム　300mg
23	水	サラダうどん　ぎゅうにゅう フィレオチキン ヨーグルト	うどん でんぶん　こむぎこ パンこ	あぶら	まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	エネルギー　596kcal タンパク質　27.0g カルシウム　372mg
24	木	ごはん　ぎゅうにゅう さばのうめしょうがに　のりサラダ とんじる	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	さば ぶたにく なまあげ　みそ	ぎゅうにゅう のり	うめ　しょうが キャベツ　きゅうり　にんじん だいこん　ごぼう　こんにゃく　ながねぎ	エネルギー　632kcal タンパク質　29.5g カルシウム　333mg
25	金	なつやさいカレー　ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツポンチ	ごはん さとう	あぶら カレールウ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　えだまめ　なす しょうが　にんにく　ふくじんづけ りんご　もも　ラフランス　パナナ　みかん	エネルギー　710kcal タンパク質　21.0g カルシウム　273mg
28	月	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのみそいため　カリカリうめあえ もずくスープ　はちみつレモンゼリー	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく　みそ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	たまねぎ　にんじん　パプリカ キャベツ　きゅうり　うめ ながねぎ	エネルギー　650kcal タンパク質　25.5g カルシウム　394mg
29	火	ごはん　ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ もやしのカレーソテー　みそしる	ごはん こむぎこ　でんぶん じゃがいも	あぶら	ちくわ ぶたにく あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう あおさ	もやし　たまねぎ　ピーマン　にんじん こまつな	エネルギー　650kcal タンパク質　18.0g カルシウム 284.0mg
30	水	ごはん　ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ　バンサンスー スーミータン	ごはん　パンこ でんぶん　さとう こむぎこ　はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく　とりにく たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ　たまねぎ　ながねぎ　にら　しょうが もやし　きゅうり　にんじん コーン　たまねぎ　ほししいだけ　チンゲンさい	エネルギー　600kcal タンパク質　19.0g カルシウム　276mg

※献立は都合により、変更になることもあります。