

9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	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質		みどりからだちようし とどの 緑＝体の調子を整えるもと
1	月	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう はるさめサラダ もずくスープ ぶどうゼリー	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	たまねぎ にら はくさいキムチ しょうが もやし きゅうり にんじん ながねぎ	エネルギー 602kcal タンパク質 23.7g カルシウム 390mg
2	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに わかめときゅうりのしょうがあえ はちはいじる	ごはん さとう やきふ		さば みそ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん なす なめこ みつば	エネルギー 605kcal タンパク質 27.4g カルシウム 365mg
3	水	ごはん ぎゅうにゅう はるまき バンバンジーサラダ チンゲンさいのスープ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく しょうが チンゲンさい たけのこ コーン ながねぎ	エネルギー 696kcal タンパク質 21.7g カルシウム 311mg
4	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ビーフンいため スーミータン	ごはん さとう ビーフン でんぷん	ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン コーン ほししいたけ ほうれんそう	エネルギー 621kcal タンパク質 28.2g カルシウム 268mg
5	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめじょうゆに にくやさしいため みそしる なし	ごはん さとう じゃがいも やきふ	あぶら	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	うめ もやし チンゲンさい にんじん こまつな なし	エネルギー 608kcal タンパク質 27.4g カルシウム 421mg
8	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう コーンサラダ	ごはん じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 627kcal タンパク質 23.9g カルシウム 271mg
9	火	【ちょうようのせっこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくとポテトのあげに きくのおひたし みそしる	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが きく もやし ほうれんそう だいこん ぶなしめじ	エネルギー 619kcal タンパク質 26.3g カルシウム 288mg
10	水	わかめごはん ぎゅうにゅう さけのチーズやき ようふうきんぴら みそしる	ごはん さとう	あぶら ごま	さけ ベーコン なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんにく パセリ ごぼう れんこん にんじん ピーマン キャベツ こまつな	エネルギー 615kcal タンパク質 29.3g カルシウム 439mg
11	木	こめこパン ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ ラタトゥイユ かぼちゃポタージュ	こめこ じゃがいも	オリーブオイル	たまご ベーコン だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ なす ブッキーニ ぶなしめじ パプリカ トマト にんにく かぼちゃ パセリ	エネルギー 587kcal タンパク質 21.4g カルシウム 347mg
12	金	ごはん ぎゅうにゅう いかフライ ごまあえ とりごぼうじる	ごはん さとう	あぶら ごま	いか とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	エネルギー 672kcal タンパク質 26.8g カルシウム 375mg
16	火	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい きりぼしだいこんナムル マーボーどうふ	ごはん パンこ でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	えび たら とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん ながねぎ にら たけのこ しょうが にんにく	エネルギー 682kcal タンパク質 26.7g カルシウム 627mg
17	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのパンこやき トマトのわふうサラダ コーンスープ	ごはん パンこ さとう	オリーブオイル	ホキ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんにく パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	エネルギー 616kcal タンパク質 25.1g カルシウム 302mg
18	木	ポークカレー ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツポンチ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ふくじんづけ りんご ようなし もも みかん パナナ	エネルギー 686kcal タンパク質 21.1g カルシウム 264mg
19	金	【しゅいくのひこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう なすととりにくのあまからに ごますあえ みそしる	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	なす しょうが もやし きゅうり にんじん かぼちゃ こまつな	エネルギー 634kcal タンパク質 22.6g カルシウム 354mg
22	月	ごはん ぎゅうにゅう ポークチャップ チーズポテト やさいスープ	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく コーン パセリ キャベツ にんじん ほうれんそう	エネルギー 598kcal タンパク質 26.7g カルシウム 301mg
24	水	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ミックスキャベツ みそしる	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	あじ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンさい たまねぎ	エネルギー 620kcal タンパク質 25.5g カルシウム 365mg
25	木	ごはん ぎゅうにゅう チーズなっとう ほうれんそうとツナのあえもの にくじゃが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	なっとう まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ しょうが グリンピース	エネルギー 636kcal タンパク質 27.9g カルシウム 321mg
26	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまやき のりサラダ みそしる ぶどう	ごはん	ごまあぶら	さんま あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな キャベツ にんじん だいこん ながねぎ ぶどう	エネルギー 630kcal タンパク質 24.6g カルシウム 333mg
29	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ おひたし いもに	ごはん こむぎこ さといも	あぶら	ちくわ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	もやし ほうれんそう にんじん ぶなしめじ こんにゃく ながねぎ	エネルギー 646kcal タンパク質 28.2g カルシウム 328mg
30	火	けいはん ぎゅうにゅう ごまじゃこサラダ ヨーグルト	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	ささみ たまご だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん ほししいたけ つぼづけ はねぎ キャベツ こまつな	エネルギー 620kcal タンパク質 27.4g カルシウム 443mg

※献立は都合により、変更になることもあります。