

11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人分 - 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
4	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそこうじいため だいがくいも かきたまじる	ごはん でんぶん さつまいも さとう みすあめ	あぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく	エネルギー - 682kcal タンパク質 24.3g カルシウム 399mg
5	水	セルフフルーツサンド（しょくパン） ぎゅうにゅう さかなのオーロラソースやき きのかスープ	しょくパン	なまクリーム マヨネーズ あぶら	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	りんご もも ラフランス みかん バナナ かき たまねぎ ぶなしめじ しいたけ えのきたけ はくさい パセリ	エネルギー - 573kcal タンパク質 24.9g カルシウム 303mg
6	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ きりほしだいこんとこまつなのソテー はくさいのみそしる	ごはん パンこ	あぶら	ぶたにく とうふ ベーコン なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな にんにく はくさい ながねぎ	エネルギー - 643kcal タンパク質 27.2g カルシウム 442mg
7	金	【いはいのひこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのあまからに すましじる りんご	ごはん でんぶん さとう	あぶら	かつお だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ えのきたけ ほうれんそう りんご	エネルギー - 616kcal タンパク質 25.6g カルシウム 353mg
10	月	ごはん ぎゅうにゅう にくしゅうまい ごまみそあえ さといものそぼろに	ごはん こむぎこ さとう さといも でんぶん	ごま	ぶたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん しょうが	エネルギー - 710kcal タンパク質 26.9g カルシウム 508mg
11	火	【さけのひこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう さけフライ やさいソテー みそしる	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ ながねぎ	エネルギー - 623kcal タンパク質 26.0g カルシウム 299mg
12	水	【としょこラボきょうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう チキンナゲット ブロッコリーサラダ ドラキュラスープ	ごはん さとう	マヨネーズ バター	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ブロッコリー あかかぶ かぼちゃ パプリカ トマト	エネルギー - 626kcal タンパク質 19.8g カルシウム 279mg
13	木	ごはん ぎゅうにゅう カップオムレツ のりあえ きりたんぼじる	ごはん きりたんぼ		たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ のり	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん ごぼう まいたけ こんにゃく ながねぎ	エネルギー - 610kcal タンパク質 27.4g カルシウム 366mg
14	金	あんかけやきそば ぎゅうにゅう ぎょうざ わかめスープ	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく うすらたまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ たまねぎ いら ながねぎ	エネルギー - 597kcal タンパク質 25.6g カルシウム 437mg
17	月	ゆきわかまるごはん ぎゅうにゅう おみづけなっとう こうみあえ にくじゃが	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう	おみづけ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	エネルギー - 593kcal タンパク質 23.7g カルシウム 331mg
18	火	キーマカレー（ゆきわかまるごはん） ぎゅうにゅう だいこんサラダ ももいりヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン もも	エネルギー - 692kcal タンパク質 23.0g カルシウム 340mg
19	水	【しよくいのひこんだて】 ゆきわかまるごはん ぎゅうにゅう いかフライ キャベツのしおこんぶあえ なめこじる あかかぶつけ	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ だいこん ながねぎ あかかぶ	エネルギー - 626kcal タンパク質 21.6g カルシウム 375mg
20	木	やきふどん ぎゅうにゅう ごまじゃこサラダ すいきいものみそしる りんご	ごはん やきふ さとう すいきいも	ごまあぶら ごま	とりにく たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな にんじん はくさい りんご	エネルギー - 658kcal タンパク質 31.1g カルシウム 403mg
21	金	【わしよくのひこんだて】 つやひめごはん ぎゅうにゅう さけのみそかすづけ ひじきに すましじる	ごはん さとう		さけ みそ だいず さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	こんにゃく にんじん さやえんどう ほうれんそう ぶなしめじ ながねぎ	エネルギー - 583kcal タンパク質 31.5g カルシウム 395mg
25	火	【げんえんベジアッフこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう ちくさやき ゆかりあえ やさいたっぷりとうにゅうとんじる	ごはん さとう	ごまあぶら	たまご ベーコン ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり あかじそ だいこん はくさい ごぼう ながねぎ	エネルギー - 610kcal タンパク質 27.1g カルシウム 347mg
26	水	つやひめごはん ぎゅうにゅう さばのこんぶしょうゆほし ごもくきんぴら みそしる ラフランスゼリー	ごはん さとう	あぶら ごま	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん れんこん ぶなしめじ こんにゃく さやいんげん キャベツ ほうれんそう	エネルギー - 683kcal タンパク質 23.0g カルシウム 309mg
27	木	つやひめごはん ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき げんきサラダ こめこポタージュ	ごはん マーマレード さとう こめこ	あぶら バター	とりにく ハム かつおぶし しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん トマト たまねぎ ぶなしめじ パセリ	エネルギー - 633kcal タンパク質 28.3g カルシウム 313mg
28	金	つやひめごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき おひたし みそしる	ごはん でんぶん さとう さつまいも	あぶら ごま	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん きゅうり	エネルギー - 661kcal タンパク質 25.8g カルシウム 365mg

※献立は都合により、変更になることもあります。

心を育む学校給食週間