

1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 カリウム 350mg	
			黄ニエネルギーのもと		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	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン類・食物せんい			
7	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに おひたし けんちんじる	ごはん さとう でんぶん	あぶら	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん こんにゃく	もやし だいこん ながねぎ	エネルギー - 620kcal タンパク質 26.2g カリウム 358mg	
8	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ポテトサラダ おろしなめこじる	ごはん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり だいこん	しょうが キャベツ なめこ	エネルギー - 628kcal タンパク質 26.9g カリウム 339mg	
9	金	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう コロッケ きりぼしだいこんのナポリタンふう チングンサイのスープ	ごはん こむぎこ さとう パンこ じゃがいも でんぶん	あぶら	とりにく あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ ピーマン	こんにゃく チングンサイ はくさい	エネルギー - 660kcal タンパク質 22.0g カリウム 314mg	
13	火	むぎごはん ポークカレー ぎゅうにゅう ふくじんづけ プロッコリーサラダ	むぎごはん じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ	にんじん ピーマン	エネルギー - 667kcal タンパク質 23.9g カリウム 285mg	
14	水	ごはん ぎゅうにゅう ちゃわんむし れんこんのきんぴら みそしる	ごはん さとう やきふ じゃがいも	あぶら	たまご とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	みつば わかめ	れんこん にんじん	エネルギー - 602kcal タンパク質 25.0g カリウム 299mg
15	木	[こしょうがつ こんだて] ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき はりはりづけ そうにじる ぽんかん	ごはん さとう パンこ しらたまもち	ごま	とりにく たまご なまあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ こんぶ	きりぼしだいこん えだまめ	エネルギー - 707kcal タンパク質 27.3g カリウム 376mg	
16	金	ごはん ぎゅうにゅう だいすとこざかなのあげに しょうがあえ とんじる	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	ごま あぶら	だいず ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	かたくちいわし	にんじん しょうが	はくさい だいこん	エネルギー - 607kcal タンパク質 24.9g カリウム 438mg
19	月	[しょくいくのひ こんだて] ごはん ぎゅうにゅう ぶりのしょうがじょうゆやき こうみあえ こんさいじる	ごはん	ごまあぶら	ぶり かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし かぶ	エネルギー - 582kcal タンパク質 26.5g カリウム 300mg
20	火	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき はるさめサラダ すきやきふうに	ごはん はるさめ さとう でんぶん	あぶら マヨネーズ	たまご みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	はくさい はくさい	きゅうり こんにゃく	エネルギー - 675kcal タンパク質 27.3g カリウム 369mg
21	水	ごはん ぎゅうにゅう フィレオチキン さいかサラダ クリームスープ	ごはん でんぶん こむぎこ パンこ じゃがいも こめこ	あぶら バター	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ	きゅうり にんじん	りんご ぶなしめじ	エネルギー - 651kcal タンパク質 24.1g カリウム 294mg
22	木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうソテー ぐだくさんじる	ごはん パンこ	あぶら	ぶたにく たまご なまあげ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン	キャベツ にんにく	エネルギー - 627kcal タンパク質 25.8g カリウム 357mg
23	金	[きゅうしょくさねんび こんだて] しおおにぎり ぎゅうにゅう しおざけやき にびたし みそしる	ごはん じゃがいも		さけ みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな ながねぎ	はくさい にんじん	エネルギー - 638kcal タンパク質 28.6g カリウム 334mg
26	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのみそマヨネーズやき ごまあえ とりだんごじる	ごはん パンこ さとう でんぶん	マヨネーズ ごま あぶら	ホキ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	はくさい かぶ	エネルギー - 612kcal タンパク質 28.5g カリウム 392mg
27	火	キムタクごはん ぎゅうにゅう ごもくやさいにくだんご もやしナムル かきたまじる	ごはん パンこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ	キムチ もやし	エネルギー - 631kcal タンパク質 25.9g カリウム 350mg
28	水	ごはん ぎゅうにゅう いかフライ おひたし かんだらじる	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	いか たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ながねぎ	キャベツ のり	エネルギー - 626kcal タンパク質 26.3g カリウム 354mg
29	木	にくうどん ぎゅうにゅう とうふナゲット ごママヨネーズサラダ ヨーグルト	うどん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく なると すりみ あぶらあげ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう	きゅうり もやし	エネルギー - 632kcal タンパク質 28.8g カリウム 476mg
30	金	ごはん ぎゅうにゅう ポークチャップ チーズポテト コンソメスープ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	チーズ	ぶなしめじ バセリ	にんじん はくさい コーン	エネルギー - 609kcal タンパク質 25.9g カリウム 291mg

※献立は都合により、変更になることもあります。