

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	ししつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	みどりからだちようしよとの 緑＝体の調子を整えるもと 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 でんぷん	あぶら	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし ほうれんそう 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 620kcal タンパク質 26.2g カルシウム 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 しょうが にんじん きゅうり キャベツ なめこ だいこん	エネルギー 628kcal タンパク質 26.9g カルシウム 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 チンゲンサイのスープ	ごはん こむぎこ さとう パンこ じゃがいも でんぷん	あぶら	とりにく あぶらあげ ハム ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん たまねぎ ピーマン チンゲンサイ はくさい ぶなしめじ コーン	エネルギー 660kcal タンパク質 22.0g カルシウム 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 ブロッコリーサラダ	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 にんじん しょうが にんにく ふくじんづけ ブロッコリー キャベツ コーン	エネルギー 667kcal タンパク質 23.9g カルシウム 285mg
14	水	ごはん ぎゅうにゅう ちawan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 わかめ	ほししいたけ みつば れんこん にんじん こんにゃく	エネルギー 602kcal タンパク質 25.0g カルシウム 299mg
15	木	【こしょうがっ 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 ぼんかん	ごはん さとう パンこ しらたまもち	ごま	とりにく みそ たまご なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ にんじん ごぼう わらび こんにゃく せり ぼんかん	エネルギー 707kcal タンパク質 27.3g カルシウム 376mg
16	金	ごはん ぎゅうにゅう だいずとこざかなのあげに しょうがあえ とんじる	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	ごま あぶら	だいず ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	こまつな にんじん はくさい しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	エネルギー 607kcal タンパク質 24.9g カルシウム 438mg
19	月	【しよくいくのひ 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	しょうが こまつな もやし にんじん かぶ ぶなしめじ れんこん ながねぎ	エネルギー 582kcal タンパク質 26.5g カルシウム 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 でんぷん	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	ほうれんそう きゅうり にんじん はくさい こんにゃく しゅんぎく えのきたけ ながねぎ	エネルギー 675kcal タンパク質 27.3g カルシウム 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 でんぷん 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 ウィンナー	ぎゅうにゅう	はくさい きゅうり りんご たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	エネルギー 651kcal タンパク質 24.1g カルシウム 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	たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんにく だいこん にんじん ぶなしめじ ごぼう こんにゃく	エネルギー 627kcal タンパク質 25.8g カルシウム 357mg
23	金	【きゅうしよくきわんび 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 わかめ	こまつな はくさい にんじん ながねぎ	エネルギー 638kcal タンパク質 28.6g カルシウム 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 でんぷん	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	たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん かぶ ながねぎ	エネルギー 612kcal タンパク質 28.5g カルシウム 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 でんぷん	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	はくさいキムチ だいこん しょうが ごぼう たまねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ ながねぎ	エネルギー 631kcal タンパク質 25.9g カルシウム 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 のり	ほうれんそう キャベツ にんじん ながねぎ	エネルギー 626kcal タンパク質 26.3g カルシウム 354mg
29	木	にくうどん ぎゅうにゅう とうふナゲット ごまマヨネーズサラダ ヨーグルト	うどん さとう こむぎこ でんぷん	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく なんと すりみ あぶらあげ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ ほうれんそう ながねぎ にんじん もやし きゅうり	エネルギー 632kcal タンパク質 28.8g カルシウム 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 でんぷん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく パセリ はくさい にんじん コーン	エネルギー 609kcal タンパク質 25.9g カルシウム 291mg

※献立は都合により、変更になることもあります。