

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	しちつ 脂質	たんぱく質	むきしづ 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 マヨネーズ	さば みそ とうふ みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ こぼう 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 きゅうり だいこん にんじん キャベツ なめこ	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 チングンサイのスープ	ごはん さとう じゃがいも パンこ でんぶん	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	こぼう たまねぎ はくさい こんにゃく きりぼしだいこん ピーマン チングンサイ ふなしめじ 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 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 にんじん しょうが にんにく ふくじんづけ プロッコリー 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 ちゃわんむし れんこんのきんぴら みそしる	ごはん さとう 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 ほんかん		ごはん さとう 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 こんぶ	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう わらび こんにゃく せり ほんかん	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	だいす 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	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	ほうれんそう はくさい にんじん きゅうり にんじん 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 でんぶん こむぎこ 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 たまねぎ にんじん りんご 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 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	[きゅうしょくねんび 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 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	たまねぎ にんじん かぶ	はくさい ほうれんそう 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 でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	はくさいキムチ ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ	だいこん もやし きゅうり もやし 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 たらじる	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 ながねぎ	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 でんぶん	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく すりみ あぶらあげ とうふ ツナ	なると ヨーグルト	たまねぎ ほうれんそう もやし きゅうり	ながねぎ にんじん もやし はくさい	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 でんぶん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ パセリ コーン	ぶなしめじ にんにく 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。