

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	むきしつ 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 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 クロック 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	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 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 だいすとかさかなのあげに 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 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 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ぴ 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 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	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 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 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 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 でんぶん	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。