

# 4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=からだをつくるもと		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	むかしつ 無機質	ビタミン類・食物せんい	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう はるまき しおこんぶあえ いかだんごスープ	ごはん こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たら いか	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ こまつな	エネルギー 660kcal タンパク質 15.8g カルシウム 289mg
9	木	ビビンバどん ぎゅうにゅう みそワントンスープ きよみオレンジ	ごはん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう ぜんまい ほうれんそう もやし にんじん にんにく チンゲンサイ はくさい たけのこ ながねぎ オレンジ	エネルギー 606kcal タンパク質 25.4g カルシウム 306mg	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう ますやき うるいのごまあえ にくじゃが	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	ます ぶたにく	ぎゅうにゅう うるい もやし にんじん たまねぎ こんにゃく ほししいたけ グリーンピース しょうが	エネルギー 634kcal タンパク質 30.8g カルシウム 315mg	
13	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ひじきに みそしる	ごはん でんぶん さとう	あぶら	とりにく たいす あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんにく しょうが こんにゃく にんじん さやえんどう ほうれんそう たまねぎ	エネルギー 672kcal タンパク質 30.1g カルシウム 409mg
14	火	ポークカレー ぎゅうにゅう ふくじんづけ アスパラガスのサラダ	ごはん じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく ハム	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 アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 657kcal タンパク質 23.1g カルシウム 277mg
15	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのあまからあげ しょうがあえ ぐだくさんじる いちごヨーグルト	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	たら なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん もやし しょうが キャベツ ごぼう こんにゃく しめじ ながねぎ	エネルギー 690kcal タンパク質 31.9g カルシウム 538mg
16	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき うのはなポテトサラダ みそしる	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	マヨネーズ	とりにく おから あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん きゅうり コーン えのき ながねぎ	エネルギー 615kcal タンパク質 26.0g カルシウム 290mg
17	金	<b>【しよくいくのひこんだて】</b> ごはん ぎゅうにゅう ならまんじゅう きゃべつとぶたにくのみそいため ふわふわたまごスープ	ごはん こむぎこ でんぶん パンこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	キャベツ なら ながねぎ たまねぎ しょうが にんじん ピーマン にんにく チンゲンサイ えのき コーン	エネルギー 610kcal タンパク質 25.9g カルシウム 302mg
20	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめしょうゆに ごまあえ とんじる	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	ごま	いわし ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	うめ もやし こまつな 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 645kcal タンパク質 30.9g カルシウム 495mg
21	火	ごはん ぎゅうにゅう チーズハンバーグ きりほしだいこんのソテー はるさめスープ フルーツあんにんぷうプリン	ごはん パンこ はるさめ	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ きりほしだいこん ピーマン にんじん にんにく ほししいたけ コーン チンゲンサイ たけのこ ながねぎ	エネルギー 709kcal タンパク質 26.7g カルシウム 465mg
22	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ おひたし みそしる	ごはん でんぶん	あぶら	さば なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ だいこん	エネルギー 645kcal タンパク質 27.2g カルシウム 328mg
23	木	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ もやしナムル マーボーどうふ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ なら もやし きゅうり にんじん ながねぎ たけのこ しょうが にんにく	エネルギー 715kcal タンパク質 27.7g カルシウム 642mg
24	金	<b>【にゅうがく・しんきゅうおいおいこんだて】</b> チキンライス ぎゅうにゅう マカロニサラダ チンゲンサイのスープ おいおいデザート	ごはん マカロニ	バター マヨネーズ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり チンゲンサイ しめじ ながねぎ	エネルギー 659kcal タンパク質 22.2g カルシウム 303mg
27	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため チーズポテト さんさいじる	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しょうが コーン パセリ わらび なめこ たけのこ しめじ ながねぎ	エネルギー 645kcal タンパク質 32.1g カルシウム 368mg
28	火	ごはん ぎゅうにゅう さけフライ いそかあえ とりだんごじる	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	さけ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう のり	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ	エネルギー 647kcal タンパク質 32.0g カルシウム 357mg
30	木	しよくパン ぎゅうにゅう ツナオムレツ コーンサラダ ミネストローネ チョコクリーム	しよくパン じゃがいも	あぶら	たまご まぐろ ベーコン たいす	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ	エネルギー 596kcal タンパク質 22.6g カルシウム 304mg

※献立は都合により、変更になることもあります。