

5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> I補給 - 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	しじつ 脂質	たんぱく質	むましつ 無機質	ビタミン類・食物せんい	
1	金	【たごのせっくこんだて】 たけのこごはん ギョウにゅう フィレオチキン ごまあえ すましじる かしわもち	ごはん でんぷん こむぎこ	ごま	あぶらあげ とりにく とうふ	ギョウにゅう わかめ	たけのこ こんにゃく ほししいたけ にんじん キャベツ ほうれんそう えのき	エネルギー - 647kcal タンパク質 26.0g カルシウム 440mg
7	木	ごはん ギョウにゅう ぶたにくのパーベキューソースいため ポテトサラダ みそしる	ごはん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく なまあげ みそ	ギョウにゅう	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン きゅうり にんじん キャベツ こまつな	エネルギー - 633kcal タンパク質 27.9g カルシウム 328mg
8	金	にしょくどん ギョウにゅう きりぼしだいこんのナムル わかめスープ かわちばんかん	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく たまご ハム とうふ	ギョウにゅう わかめ	しょうが グリンピース きりぼしだいこん もやし ほうれんそう ながねぎ かわちばんかん	エネルギー - 672kcal タンパク質 28.5g カルシウム 446mg
11	月	ごはん ギョウにゅう さばのしおこうじやき ぜんまいいりに みそしる	ごはん さとう やきふ じゃがいも	あぶら	さば あぶらあげ みそ	ギョウにゅう	ぜんまい にんじん こんにゃく さやえんどう チンゲンサイ ながねぎ	エネルギー - 620kcal タンパク質 26.3g カルシウム 293mg
12	火	ごはん ギョウにゅう キャベツメンチカツ からしあえ みそけんちんじる	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ギョウにゅう	キャベツ 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 - 601kcal タンパク質 18.0g カルシウム 387mg
13	水	わかめごはん ギョウにゅう スペインふうオムレツ アスパラとツナのサラダ コーンスープ いちごゼリー	ごはん じゃがいも さとう		たまご ベーコン まぐろ	わかめ ギョウにゅう チーズ	たまねぎ アスパラガス キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ	エネルギー - 644kcal タンパク質 24.2g カルシウム 333mg
14	木	ごはん ギョウにゅう かつおのたつたあげ ごもくいため みそしる	ごはん でんぷん さとう	あぶら	かつお ぶたにく なまあげ みそ	ギョウにゅう	しょうが わらび にんじん こんにゃく たけのこ こまつな しめじ	エネルギー - 657kcal タンパク質 32.6g カルシウム 365mg
15	金	ポークカレー ギョウにゅう ふくじんづけ はるキャベツのサラダ パナナ	ごはん じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく	ギョウにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ふくじんづけ キャベツ きゅうり コーン パナナ	エネルギー - 681kcal タンパク質 22.3g カルシウム 283mg
18	月	ごはん ギョウにゅう チンジャオロース ほうれんそうとツナのサラダ にくだんごとはるさめのスープ	ごはん でんぷん パンこ はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく とりにく まぐろ	ギョウにゅう	にんにく しょうが たけのこ ピーマン にんじん ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ だいこん しめじ	エネルギー - 614kcal タンパク質 29.0g カルシウム 325mg
19	火	【しょくいくのひこんだて】 ごはん ギョウにゅう ますのあんかけ わらびのしょうがマヨあえ もうそうじる	ごはん さとう でんぷん	マヨネーズ	ます ぶたにく なまあげ みそ	ギョウにゅう	わらび きゃべつ にんじん しょうが たけのこ しいたけ	エネルギー - 647kcal タンパク質 31.2g カルシウム 348mg
20	水	ごはん ギョウにゅう ぼうぎょうざ バンバンジーサラダ スーミータン	ごはん こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご	ギョウにゅう	きゃべつ たまねぎ ながねぎ いら しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく コーン ほししいたけ チンゲンサイ	エネルギー - 625kcal タンパク質 24.5g カルシウム 311mg
21	木	ごはん ギョウにゅう ポークチャップ チーズポテト なめこじる	ごはん じゃがいも	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ギョウにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ なめこ だいこん ながねぎ	エネルギー - 632kcal タンパク質 27.5g カルシウム 385mg
22	金	さんさいうどん ギョウにゅう ちくわのいそべあげ ごますあえ ヨーグルト	うどん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ギョウにゅう あおさ ヨーグルト	わらび ぜんまい たけのこ にんじん えのき ながねぎ もやし きゅうり にんじん	エネルギー - 602kcal タンパク質 25.6g カルシウム 509mg
25	月	ごはん ギョウにゅう マカロニグラタン ようふうきんぴら コンソメスープ ぶりかけ	ごはん マカロニ こむぎこ	ごま あぶら バター	たまご まぐろ とりにく えび ベーコン	ギョウにゅう チーズ	たまねぎ パセリ ごぼう れんこん にんじん ピーマン こんにゃく かぶ ほうれんそう コーン	エネルギー - 635kcal タンパク質 24.3g カルシウム 404mg
26	火	ごはん ギョウにゅう おろしなっとう うどサラダ にくじゃが	ごはん じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま あぶら	なっとう ハム ぶたにく	ギョウにゅう	だいこん うど にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	エネルギー - 634kcal タンパク質 23.7g カルシウム 313mg
27	水	ごはん ギョウにゅう いわしのかばやき あさづけ ゆきわりじる	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	いわし なまあげ みそ	ギョウにゅう	しょうが だいこん きゅうり にんじん さやえんどう ながねぎ	エネルギー - 613kcal タンパク質 24.6g カルシウム 376mg
28	木	キムチごはん ギョウにゅう スコッチエッグ げんきサラダ ワンタンスープ	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく ハム かつおぶし	ギョウにゅう こんぶ	はくさいキムチ ながねぎ しょうが にんにく きゃべつ にんじん きゅうり コーン トマト もやし にんじん いら チンゲンサイ	エネルギー - 670kcal タンパク質 27.5g カルシウム 297mg
29	金	ごはん ギョウにゅう さかなのパンこやき きりぼしだいこんのナポリタンふう とんじる	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく なまあげ みそ ホキ ハム	ギョウにゅう	にんにく パセリ きりぼしだいこん たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ながねぎ	エネルギー - 635kcal タンパク質 31.5g カルシウム 344mg

※献立は都合により、変更になることもあります。