

6月学校給食こんだて表

酒田市立 小学校

日	曜日	こんだて 【歯と口の健康週間6/4~10】	おもな食品				<摂取基準> エネルギー 650kcal タンパク質 21~32g 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
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		ビタミン類・食物せんい
1	月	ごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい ナムル マーボーどうふ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん たけのこ にら しょうが にんにく	エネルギー - 658kcal タンパク質 26.2g カルシウム 631mg
2	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューソースいため いそかあえ みそしる	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ りんご レモン しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん みず	エネルギー - 581kcal タンパク質 27.5g カルシウム 301mg
3	水	ごはん ぎゅうにゅう さばみりんぼし しょうないふあえ とりだんごじる	ごはん やきふ さとう パンこ でんぷん	ごま あぶら	さば とりにく	ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	エネルギー - 626kcal タンパク質 28.6g カルシウム 379mg
4	木	【はとくちのけんこうしゅうかん】 ごはん ぎゅうにゅう カミカミタコメンチ ビーフンいため みそしる レモンゼリー	ごはん パンこ でんぷん ビーフン さとう	あぶら	たら たこ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう アオサ	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ チンゲンサイ	エネルギー - 663kcal タンパク質 24.9g カルシウム 386mg
5	金	ポークカレー ぎゅうにゅう ふくじんづけ まめまめサラダ	ごはん じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ふくじんづけ えだまめ キャベツ きゅうり	エネルギー - 654kcal タンパク質 24.1g カルシウム 321mg
8	月	ごはん ぎゅうにゅう だいすとこざかなのあげに おひたし とんじる	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	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	もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	エネルギー - 588kcal タンパク質 24.6g カルシウム 430mg
9	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき れんこんサラダ なめこのすましじる かわちばんかん	ごはん さとう でんぷん やきふ	ごまあぶら	とりにく まぐろ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが れんこん コーン にんじん なめこ ながねぎ かわちばんかん	エネルギー - 611kcal タンパク質 27.3g カルシウム 359mg
10	水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ししゃもやき きんぴらごぼう みそしる	ごはん さとう	あぶら ごま	ししゃも みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかじそ ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ ほうれんそう	エネルギー - 548kcal タンパク質 22.2g カルシウム 414mg
11	木	ぶたにらどん ぎゅうにゅう はるさめサラダ みそスープ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にら にんじん しょうが にんにく きゅうり もやし チンゲンサイ たけのこ コーン	エネルギー - 618kcal タンパク質 25.7g カルシウム 280mg
12	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめしょうゆに やさしいソテー かきたまじる	ごはん さとう でんぷん	あぶら	いわし ウイナー とうふ たまご	ぎゅうにゅう	うめ キャベツ さやいんげん にんじん にんにく えのきたけ ながねぎ	エネルギー - 601kcal タンパク質 26.8g カルシウム 462mg
15	月	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのあげに バンバンジーサラダ みそしる	ごはん でんぷん さとう やきふ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	こうやどうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく	エネルギー - 623kcal タンパク質 24.7g カルシウム 359mg
16	火	ごはん ぎゅうにゅう さばみそに からしあえ さわにわん	ごはん さとう でんぷん		さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ	エネルギー - 619kcal タンパク質 28.2g カルシウム 308mg
17	水	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ チーズポテト チンゲンサイのスープ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも		とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ だいこん グリーンピース チンゲンサイ コーン ふなしめじ ながねぎ	エネルギー - 636kcal タンパク質 24.3g カルシウム 430mg
18	木	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごもくいため みそしる	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	あじ たまご さつまあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう わらびこんにゃく にんじん だいこん キャベツ	エネルギー - 644kcal タンパク質 26.9g カルシウム 348mg
19	金	【しょくいんのひこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき いんげんのごまみそあえ にくだんごとはるさめのスープ	ごはん さとう はるさめ パンこ	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく みそ うずらたまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ さやいんげん はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ	エネルギー - 637kcal タンパク質 28.9g カルシウム 397mg
22	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため マカロニサラダ みそしる	ごはん さとう マカロニ やきふ	あぶら	ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん こまつな	エネルギー - 584kcal タンパク質 27.5g カルシウム 292mg
23	火	ごはん ぎゅうにゅう にしんてりに こうみあえ じゃがいものそぼろに	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	にしん ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	エネルギー - 670kcal タンパク質 26.9g カルシウム 430mg
24	水	ごはん ぎゅうにゅう ソーセージカツ きりほしだいこんのキムチいため みそしる ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ソーセージ かまぼこ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	もやし キャベツ はくさいキムチ きりほしだいこん にんじん ピーマン	エネルギー - 693kcal タンパク質 24.4g カルシウム 411mg
25	木	ピピンバ ぎゅうにゅう ワンタンスープ バナナ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう ぜんまい にんじん にんにく チンゲンサイ ながねぎ たけのこ たまねぎ ほししいたけ バナナ	エネルギー - 634kcal タンパク質 26.6g カルシウム 295mg
26	金	ごはん ぎゅうにゅう さけしょうゆやき しょうがあえ とりごぼうじる	ごはん じゃがいも		さけ とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな わらび にんじん しょうが ごぼう こんにゃく ながねぎ	エネルギー - 586kcal タンパク質 31.9g カルシウム 361mg
29	月	やきそば ぎゅうにゅう クロック わかめスープ	ちゅうかめん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	もやし キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ コーン さやいんげん たけのこ	エネルギー - 600kcal タンパク質 26.8g カルシウム 477mg
30	火	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのマヨネーズやき あまなつサラダ クリームスープ	ごはん じゃがいも	マヨネーズ アーモンド あぶら ホワイトルウ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ キャベツ きゅうり なつみかん たまねぎ にんじん ふなしめじ ほうれんそう	エネルギー - 660kcal タンパク質 26.0g カルシウム 332mg

※献立は都合により、変更になることもあります。