

7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> 1人あたり 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	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご ごまじゃこサラダ スーミータン	ごはん パンこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごぼう キャベツ ながねぎ しょうが こまつな にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	エネルギー - 598kcal タンパク質 20.9g カルシウム 333mg
2	木	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ おひたし ぐだくさんじる	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	あじ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ながねぎ もやし キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん こんにゃく ぶなしめじ	エネルギー - 633kcal タンパク質 27.6g カルシウム 459mg
3	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたしゃぶのごまだれ えだまめポテト みそしる	ごはん さとう じゃがいも やきふ	ごま ごまあぶら バター	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく えだまめ コーン なす	エネルギー - 639kcal タンパク質 30.5g カルシウム 353mg
6	月	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうさ ぶたキムチいため チンゲンサイのスープ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ にら もやし さやいんげん はくさいキムチ しょうが チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	エネルギー - 612kcal タンパク質 23.7g カルシウム 332mg
7	火	【たなばたこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう ほしのハンバーグ うめあえ そうめんじる たなばたゼリー	ごはん さとう そうめん やきふ		とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん うめ ほうれんそう ながねぎ	エネルギー - 640kcal タンパク質 22.6g カルシウム 358mg
8	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおこうじやき もやしのカレーいため みそしる	ごはん	あぶら	さば ベーコン みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし たまねぎ ピーマン にんじん にんにく かぼちゃ こまつな	エネルギー - 629kcal タンパク質 27.6g カルシウム 309mg
9	木	もずくどん ぎゅうにゅう もろみきゅうり とりだんごじる	ごはん さとう でんぷん パンこ	あぶら	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう もずく	たまねぎ ピーマン コーン しょうが きゅうり にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	エネルギー - 607kcal タンパク質 24.3g カルシウム 341mg
10	金	ごはん ぎゅうにゅう スパイシーチキン ジャーマンポテト たまごスープ	ごはん じゃがいも でんぷん	あぶら	とりにく ウインナー たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	エネルギー - 600kcal タンパク質 28.0g カルシウム 266mg
13	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう ひじきサラダ ヨーグルト	ごはん さとう	ハヤシルウ あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	エネルギー - 671kcal タンパク質 26.9g カルシウム 385mg
14	火	ごはん ぎゅうにゅう いかのにんにくしょうゆやき こうみあえ じゃがいものそぼろに	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	いか かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく 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 - 610kcal タンパク質 28.6g カルシウム 308mg
15	水	しょくパン ぎゅうにゅう ハムチーズフライ コールスローサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	パン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ハム だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト セロリ パセリ ブルーベリー	エネルギー - 643kcal タンパク質 23.8g カルシウム 446mg
16	木	ごはん ぎゅうにゅう にくしゅうまい ゴーヤチャンプルー はるさめスープ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ かつおぶし うすらたまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし ゴーヤ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	エネルギー - 626kcal タンパク質 25.9g カルシウム 375mg
17	金	【しょくいくのひこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう つくねのてりやき なすごんげ さわにわん メロン	ごはん パンこ でんぷん さとう	あぶら	とりにく みそ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ なす ピーマン あおじそ ごぼう にんじん たけのこ えのきたけ ほししいたけ メロン	エネルギー - 622kcal タンパク質 23.1g カルシウム 338mg
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ポークチャップ こふきいも コンソメスープ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ にんじん ほうれんそう	エネルギー - 604kcal タンパク質 26.3g カルシウム 266mg
22	水	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ あさづけ みそしる	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	あじ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん あおじそ たまねぎ なす	エネルギー - 613kcal タンパク質 24.9g カルシウム 321mg
23	木	スタミナどん ぎゅうにゅう ごますあえ わかめスープ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく もやし きゅうり コーン ながねぎ	エネルギー - 607kcal タンパク質 28.3g カルシウム 393mg
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのピザやき キャベツのペペロンチーノ パンプキンスープ	ごはん こめこ	あぶら	さけ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ピーマン キャベツ ぶなしめじ にんにく かぼちゃ パセリ	エネルギー - 645kcal タンパク質 31.0g カルシウム 361mg
27	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ショウロンポウ トマトとたまごのスープ	ごはん でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ トマト	エネルギー - 610kcal タンパク質 27.9g カルシウム 264mg
28	火	サラダうどん ぎゅうにゅう ばいにくロールチキンカツ のむヨーグルト	うどん パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん コーン うめ	エネルギー - 580kcal タンパク質 27.1g カルシウム 919mg
29	水	シーフードカレー ぎゅうにゅう えだまめサラダ	ごはん おおむぎ じゃがいも	カレールウ あぶら	いか えび ハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ パプリカ トマト マッシュルーム にんにく キャベツ えだまめ きゅうり コーン	エネルギー - 655kcal タンパク質 23.2g カルシウム 285mg
30	木	ごはん ぎゅうにゅう うめなっとう しょうがあえ とんじる てづくりゼリー	ごはん じゃがいも さとう		なっとう ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	うめ キャベツ きゅうり にんじん しょうが こんにゃく ながねぎ ごぼう もも	エネルギー - 645kcal タンパク質 25.2g カルシウム 368mg

※献立は都合により、変更になることもあります。