

9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	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのオーロラソース こうみあえ みそしる	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが キャベツ こまつな にんじん ぶなしめじ	エネルギー 611kcal タンパク質 26.8g カルシウム 322mg
2	水	わかめごはん ぎゅうにゅう チキンナゲット やさいソテー チンゲンサイのスープ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごま	とりにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ もやし さやいんげん コーン チンゲンサイ ぶなしめじ にんじん ながねぎ	エネルギー 557kcal タンパク質 21.9g カルシウム 399mg
3	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめじょうゆに しょうがあえ とんじる なし	ごはん じゃがいも さとう		いわし かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	うめ こまつな にんじん もやし しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ なし	エネルギー 636kcal タンパク質 29.1g カルシウム 513mg
4	金	こめこばん ぎゅうにゅう オムレツ コールスローサラダ パンプキンスープ	こめこパン	あぶら ポタージュルウ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ コーン きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ	エネルギー 590kcal タンパク質 19.6g カルシウム 453mg
7	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう こまつなとツナのサラダ てづくりりんごゼリー	ごはん さとう	あぶら ハヤシルウ	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ぶなしめじ こまつな キャベツ りんご	エネルギー 689kcal タンパク質 26.2g カルシウム 309mg
8	火	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい 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	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし きゅうり にんじん ながねぎ にら たけのこ しょうが にんにく	エネルギー 679kcal タンパク質 27.3g カルシウム 706mg
9	水	【ちょうようのせっくこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう あかうおのかばやき きくいりおひたし みそしる	ごはん でんぶん さとう みずあめ やきふ	あぶら	あかうお とうふ みそ	ぎゅうにゅう	きく ほうれんそう キャベツ なす	エネルギー 575kcal タンパク質 24.8g カルシウム 371mg
10	木	ごはん ぎゅうにゅう つくねやき ごまあえ いかじゃが	ごはん パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく いか ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん あおじそ こまつな もやし こんにゃく さやいんげん しょうが	エネルギー 655kcal タンパク質 24.8g カルシウム 393mg
11	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのしょうゆやき ひじきのいために かきたまじる	ごはん でんぶん	あぶら	さけ あぶらあげ たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	えだまめ にんじん こんにゃく チンゲンサイ	エネルギー 565kcal タンパク質 27.3g カルシウム 404mg
14	月	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ミックスキャベツ さわにわん	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	あじ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ごぼう えのきだけ	エネルギー 607kcal タンパク質 26.0g カルシウム 308mg
15	火	ポークカレー ぎゅうにゅう げんきサラダ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ コーン きゅうり トマト	エネルギー 635kcal タンパク質 22.7g カルシウム 278mg
16	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき やさいいため なめこじる	ごはん	あぶら	さんま ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン なめこ だいこん ながねぎ	エネルギー 636kcal タンパク質 26.0g カルシウム 376mg
17	木	ごはん ぎゅうにゅう えだまめいりあつやきたまご ゆかりあえ いもに	ごはん さとう さといも		たまご ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	えだまめ もやし にんじん こまつな あかじそ ごぼう しいたけ こんにゃく ながねぎ	エネルギー 599kcal タンパク質 25.0g カルシウム 364mg
18	金	【しょくいくのひこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくとパブリカのいりどりいため みそしる ぶどう	ごはん でんぶん さとう	あぶら	とりにく だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	パブリカ たまねぎ ピーマン しょうが かぼちゃ ぶなしめじ ぶどう	エネルギー 642kcal タンパク質 27.1g カルシウム 283mg
24	木	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう フレンチサラダ	スパゲッティ でんぶん	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく キャベツ コーン	エネルギー 597kcal タンパク質 27.7g カルシウム 303mg
25	金	【おつきみこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう さばのわふうカレーに おひたし みそしる おつきみだんご	ごはん さとう でんぶん		さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ	エネルギー 670kcal タンパク質 27.9g カルシウム 363mg
28	月	けいはん ぎゅうにゅう ちりめんサラダ ヨーグルト	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	とりにく たまご だいず ヨーグルト	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほししいたけ だいこんづけ はねぎ キャベツ にんじん こまつな	エネルギー 643kcal タンパク質 29.6g カルシウム 441mg
29	火	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ はるさめサラダ はっほうさい	ごはん こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく とりにく えび うずらたまご	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にら もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ たけのこ はくさい ほししいたけ しょうが	エネルギー 637kcal タンパク質 24.9g カルシウム 309mg
30	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのマヨネーズやき きんぴらごぼう みそしる	ごはん じゃがいも	マヨネーズ ごまあぶら ごま	ホキ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	パセリ ごぼう にんじん こんにゃく こまつな	エネルギー 626kcal タンパク質 26.0g カルシウム 364mg

※献立は都合により、変更になることもあります。