

10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1日 - 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	木	きのこごはん ギョウにゅう とうふナゲット しょうがあえ みそしる プリン	ごはん やきふ さとう こむぎこ	あぶら	とうふ ちくわ さかなのすりみ あぶらあげ みそ たまご	ギョウにゅう	まいたけ ほししいたけ こんにゃく たまねぎ えだまめ コーン こまつな もやし にんじん しょうが だいこん ながねぎ	エネルギー - 684kcal タンパク質 21.8g カルシウム 527mg
2	金	ごはん ギョウにゅう チキンみそカツ さつまいもサラダ とうふスープ	ごはん こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら マヨネーズ ごま	とりにく みそ とうふ	ギョウにゅう	きゅうり にんじん コーン こまつな ぶなしめじ	エネルギー - 689kcal タンパク質 23.7g カルシウム 409mg
5	月	ごはん ギョウにゅう いわしのレモンじょうゆに れんこんきんぴら じゃがいもだんごじる	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	いわし さつまあげ とりにく	ギョウにゅう	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ レモン	エネルギー - 609kcal タンパク質 25.5g カルシウム 367mg
6	火	ごはん ギョウにゅう チーズハンバーグ パスタソテー きのこスープ	ごはん パンこ さとう スパゲッティ	あぶら バター	ぶたにく ベーコン	ギョウにゅう チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン ぶなしめじ しいたけ はくさい パセリ	エネルギー - 635kcal タンパク質 26.3g カルシウム 333mg
7	水	ごはん ギョウにゅう 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 あぶらあげ みそ	ギョウにゅう	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん はくさい ながねぎ	エネルギー - 630kcal タンパク質 26.3g カルシウム 300mg
8	木	【めによいこんだて】 ぶたたまどん ギョウにゅう かぼちゃサラダ チンゲンサイのスープ ブルーベリータルト	ごはん さとう こめこ	あぶら マヨネーズ	ぶたにく たまご	ギョウにゅう	たまねぎ ほししいたけ かぼちゃ きゅうり にんじん チンゲンサイ ぶなしめじ ながねぎ ブルーベリー	エネルギー - 703kcal タンパク質 27.1g カルシウム 346mg
9	金	【さかたのラーメンのひこんだて】 さかたのラーメン ギョウにゅう こまつなまんじゅう きりぼしだいこんサラダ チーズ	ちゅうかめん こむぎこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく まぐろ	ギョウにゅう チーズ	メンマ こまつな たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし にんじん きゅうり	エネルギー - 609kcal タンパク質 29.1g カルシウム 490mg
13	火	ごはん ギョウにゅう ボークチャップ グリーンポテト クリームスープ	ごはん じゃがいも さとう こめこ	あぶら バター	ぶたにく ベーコン	ギョウにゅう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン グリーンピース はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	エネルギー - 607kcal タンパク質 27.7g カルシウム 298mg
14	水	ごはん ギョウにゅう さばのわふうカレーづけやき すきこんぶのもの さつまいものみそしる かき	ごはん さとう さつまいも		さば さつまあげ みそ	ギョウにゅう こんぶ	にんじん こんにゃく こまつな ながねぎ かき	エネルギー - 646kcal タンパク質 25.0g カルシウム 315mg
15	木	やきにくチャーハン ギョウにゅう ごぼうのわふうサラダ スーミータン	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく まぐろ たまご	ギョウにゅう	たまねぎ ながねぎ ピーマン にんにく しょうが ごぼう きゅうり にんじん チンゲンサイ コーン ほししいたけ	エネルギー - 618kcal タンパク質 26.1g カルシウム 295mg
16	金	ごはん ギョウにゅう ちくわのいそべあげ からしあえ ぶただいこんじる	ごはん でんぶん こむぎこ	あぶら	ちくわ ぶたにく なまあげ	ギョウにゅう あおさ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ながねぎ しょうが	エネルギー - 649kcal タンパク質 23.9g カルシウム 476mg
19	月	【しょくいくのひこんだて：りんご】 さつまいもごはん ギョウにゅう しのだに ごまあえ みそしる りんご	ごはん さつまいも さとう	ごま	あぶらあげ ぶたにく とりにく とうふ みそ	ギョウにゅう	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう からどり もやし ほうれんそう えのきたけ しいたけ ながねぎ りんご	エネルギー - 677kcal タンパク質 21.7g カルシウム 436mg
20	火	ごはん ギョウにゅう さけのしょうゆづけやき しおこんぶあえ にくみそおでん	ごはん さとう	あぶら	さけ ぶたにく ちくわ なまあげ うすらたまご みそ	ギョウにゅう こんぶ	キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにゃく	エネルギー - 654kcal タンパク質 34.4g カルシウム 372mg
21	水	コッペパン ギョウにゅう くりコロッケ マカロニサラダ ミネストローネ	パン さつまいも こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも さとう	あぶら くり マヨネーズ	ベーコン だいす	ギョウにゅう	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ トマト	エネルギー - 644kcal タンパク質 20.9g カルシウム 323mg
22	木	ごはん ギョウにゅう あかうおさいきょうやき あおのりポテト とりだんごじる	ごはん さとう じゃがいも パンこ でんぶん	あぶら	あかうお みそ あぶらあげ とりにく	ギョウにゅう あおのり	はくさい にんじん ながねぎ たまねぎ	エネルギー - 588kcal タンパク質 26.9g カルシウム 345mg
23	金	あきのみのもりカレーライス ギョウにゅう ふくじんづけ フルーツポンチ	ごはん さつまいも さといも さとう	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 ぶなしめじ しょうが にんにく ふくじんづけ パナナ ぶどう りんご もも ラフランス	エネルギー - 668kcal タンパク質 20.7g カルシウム 271mg
26	月	ごはん ギョウにゅう いわしのごまみそに ひじきのいために とうにゅうとんじる	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	いわし みそ だいす ぶたにく とうにゅう	ギョウにゅう ひじき	にんじん こんにゃく だいこん はくさい ながねぎ しょうが	エネルギー - 604kcal タンパク質 27.3g カルシウム 405mg
27	火	かきあげどん ギョウにゅう あつあげのそぼろに みそしる	ごはん こむぎこ さとう でんぶん やきふ	あぶら	なまあげ ぶたにく みそ	ギョウにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく えのきだけ にんじん しょうが もやし こまつな	エネルギー - 693kcal タンパク質 25.4g カルシウム 407mg
28	水	ごはん ギョウにゅう しろみざかなのマヨネーズやき だいこんマリネ ブラウンシチュー	ごはん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ シチュールウ	ホキ ウインナー	ギョウにゅう	たまねぎ パセリ だいこん にんじん きゅうり コーン	エネルギー - 707kcal タンパク質 24.9g カルシウム 274mg
29	木	ごはん ギョウにゅう ユーリンチー パンサンスー ワントンスープ	ごはん でんぶん さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく	ギョウにゅう	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん はくさい たまねぎ ながねぎ しいたけ	エネルギー - 672kcal タンパク質 27.6g カルシウム 291mg
30	金	ごはん ギョウにゅう ぶたにくのバーベキューソースいため れんこんサラダ たまごスープ かぼちゃプリン	ごはん さとう でんぶん	あぶら マヨネーズ	ぶたにく たまご まぐろ	ギョウにゅう	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン れんこん きゅうり にんじん ほうれんそう えのきたけ かぼちゃ	エネルギー - 681kcal タンパク質 28.8g カルシウム 310mg

※献立は都合により、変更になることもあります。