11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> Ｅﾈﾙｷﾞｰ650kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質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	
2	月	ごはん　ぎゅうにゅう ちぐさやき　げんきサラダ みそしる	ごはん さとう	あぶら	たまご　ぶたにく ハム　かつおぶし なまあげ　みそ	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	たまねぎ　にんじん　グリンピース キャベツ　きゅうり　トマト コーン　こまつな　えのきだけ	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 650kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　28.0g ｶﾙｼｳﾑ　411mg
4	水	ごはん　ぎゅうにゅう さけのごまごろもやき　さといもフライ ジュリエンヌスープ	ごはん さといも さとう　でんぷん	あぶら ごま	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	キャベツ　たまねぎ　にんじん	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 616kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　24.7g ｶﾙｼｳﾑ　306mg
5	木	**【としょコラボきゅうしょく】** あおなごはん　ぎゅうにゅう ハンバーグおろしソース きりぼしだいこんとこまつなのソテー だいこんのそぼろに	ごはん さとう　こむぎこ パンこ　でんぷん	あぶら	とうふ　とりにく ベーコン ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	だいこんぱ　だいこん　きりぼしだいこん たまねぎ　にんじん　こまつな　にんにく しょうが	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 636kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　25.3g ｶﾙｼｳﾑ　512mg
6	金	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため かぼちゃサラダ　みそしる	ごはん さとう	ごまあぶら マヨネーズ	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ　ピーマン　しょうが かぼちゃ　きゅうり　にんじん ほうれんそう　ぶなしめじ　ながねぎ	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 631kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　27.6g ｶﾙｼｳﾑ　295mg
9	月	**【いいはのひこんだて】** ごはん　ぎゅうにゅう ししゃもマヨネーズやき　のりあえ とんじる　りんご	ごはん じゃがいも	マヨネーズ	ししゃも ぶたにく なまあげ　みそ	ぎゅうにゅう のり	はくさい　にんじん　ほうれんそう ごぼう　こんにゃく　ながねぎ りんご	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 641kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　27.4g ｶﾙｼｳﾑ　457mg
10	火	ごはん　ぎゅうにゅう にらまんじゅう　こまつなナムル マーボーどうふ	ごはん さとう　こむぎこ パンこ　でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく とうふ　だいず みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ　にら　ながねぎ　たまねぎ にんにく　しょうが　こまつな　もやし にんじん　たけのこ　ほししいたけ	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 644kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　24.6g ｶﾙｼｳﾑ　605mg
11	水	**【さけのひこんだて】** ごはん　ぎゅうにゅう さけフライ　ミックスキャベツ とりごぼうじる	ごはん こむぎこ パンこ　さとう でんぷん	あぶら	さけ　とりにく あぶらあげ だいず　みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　ごぼう　だいこん ぶなしめじ　ながねぎ	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 640kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　28.5g ｶﾙｼｳﾑ　346mg
12	木	うめいなりごはん　ぎゅうにゅう たまごやき　れんこんサラダ みそしる	ごはん さとう でんぷん	マヨネーズ ごま あぶら	あぶらあげ たまご　ハム とうふ　みそ	ぎゅうにゅう わかめ	うめ　あかじそ　れんこん　きゅうり にんじん　コーン　たまねぎ	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 673kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　23.3g ｶﾙｼｳﾑ　432mg
13	金	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそこうじいため きのこじる　だいがくいも	ごはん でんぷん　さつまいも さとう　みずあめ	あぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　キャベツ　ピーマン にんにく　なめこ　まいたけ　ぶなしめじ えのきだけ　だいこん　ながねぎ	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 657kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　23.8g ｶﾙｼｳﾑ　389mg
16	月	ゆきわかまるごはん　ぎゅうにゅう ちゃわんむし　しょうないふあえ ずいきいものみそしる　あじつけのり	ごはん さとう　やきふ ずいきいも	ごま	たまご とりにく なまあげ　みそ	ぎゅうにゅう のり	ほししいたけ　みつば　ほうれんそう もやし　にんじん　ながねぎ	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 636kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　28.6g ｶﾙｼｳﾑ　394mg
17	火	キーマカレー（ゆきわかまるごはん） ぎゅうにゅう グリーンサラダ　りんごゼリー	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　キャベツ　きゅうり えだまめ　りんご	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 667kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　21.5g ｶﾙｼｳﾑ　279mg
18	水	ゆきわかまるごはん　ぎゅうにゅう おみづけなっとう こまつなけんちん　おでん	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	なっとう あぶらあげ さつまあげ がんもどき うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	おみづけ　こまつな　はくさい にんじん　ほししいたけ　だいこん こんにゃく	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 590kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　23.4g ｶﾙｼｳﾑ　384mg
19	木	**【しょくいくのひこんだて：こめ】** つやひめごはん　ぎゅうにゅう さんまのかばやき　ゆかりあえ なめこじる	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	さんま とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	しょうが　キャベツ　きゅうり にんじん　あかじそ　なめこ　だいこん ながねぎ	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 636kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　23.4g ｶﾙｼｳﾑ　388mg
20	金	つやひめごはん　ぎゅうにゅう にくしゅうまい きりぼしだいこんふくめに　いもに	ごはん こむぎこ　でんぷん さとう　さといも	ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ なまあげ　みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ　きりぼしだいこん　にんじん ほししいたけ　ごぼう　こんにゃく ながねぎ　ぶなしめじ	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 671kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　27.3g ｶﾙｼｳﾑ　457mg
24	火	**【わしょくのひこんだて】** つやひめごはん　ぎゅうにゅう さけのみそかすづけやき　おかかあえ すきやきふうに	ごはん さとう	あぶら	さけ　みそ かつおぶし ぶたにく　とうふ	ぎゅうにゅう	もやし　ほうれんそう　にんじん はくさい　えのきだけ　こんにゃく しゅんぎく　ながねぎ	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 602kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　35.9g ｶﾙｼｳﾑ　362mg
25	水	ごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごやき バンバンジーサラダ　とりだんごスープ	ごはん　ぱんこ さとう　はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	たまご かまぼこ とりにく　だいず	ぎゅうにゅう	ながねぎ　にんじん　もやし　きゅうり たまねぎ　にんにく　しょうが はくさい　ほししいたけ	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 627kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　28.2g ｶﾙｼｳﾑ　360mg
26	木	**【げんえんこんだて】** ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのレモンやき マカロニサラダ　コンソメスープ	ごはん マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	とりにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう	レモン　にんにく　しょうが　キャベツ きゅうり　にんじん　たまねぎ チンゲンサイ　コーン	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 607kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　26.4g ｶﾙｼｳﾑ　273mg
27	金	つやひめごはん　ぎゅうにゅう かつおのケチャップソース やさいソテー　みそしる	ごはん でんぷん　さとう さつまいも	あぶら	かつお なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく　キャベツ ほうれんそう　たまねぎ　コーン にんじん　ながねぎ	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 683kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　29.9g ｶﾙｼｳﾑ　345mg
30	月	キムタクごはん　ぎゅうにゅう やさいぎょうざ　もやしナムル わかめスープ	ごはん こむぎこ でんぷん　さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	はくさいキムチ　だいこん　しょうが たまねぎ　キャベツ　にら　もやし きゅうり　にんじん　チンゲンサイ	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 616kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質　22.3g ｶﾙｼｳﾑ　360mg

心を育む学校給食週間

※献立は都合により、変更になることもあります。