



4月 学校給食こんだて表

酒田市立琢成小学校

日 よう 曜	こんだて	おもな食品				摂取基準 エネルギー 660 kcal タンパク質 13~28g カルシウム 350 mg	
		あか からだ 赤 = 体をつくるもと		き 黄 = エネルギーのもと			みどり からだ ちよし とどの 緑 = 体の調子を 整えるもと
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質		ビタミン ・ 食物繊維
6 金	キムチごはん ぎゅうにゅう コロッケ かみかみサラダ ひじきのスープ	ぶたにく とりささみ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん じゃがい も こむぎこ パン こ	さらだゆ ごま	キムチ にんじん ごぼう れんこん きゅう り たまねぎ ちんげんさい	エネルギー 664 kcal タンパク質 22.6g カルシウム 313 mg
9 月	ごはん ぎゅうにゅう ぱりぱりはるまき ちゅうかあえ とうふスープ	ぶたにく たまご とう ふ あさり	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	さらだゆ ごまあぶら ごま	もやし きゅうり にんじん いら えのきた け たけのこ	エネルギー 672 kcal タンパク質 20.8g カルシウム 319 mg
10 火	ごはん ぎゅうにゅう しおほっけやき おひたし みそしる デザート	しおほっけ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう デザート		ほうれんそう きゃべつ にんじん ねぎ	エネルギー 654 kcal タンパク質 26.5g カルシウム 374mg
11 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのチリソースに わふうサラダ みそしる チーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ごはん じゃがいも やきふ	さらだゆ	ねぎ きゃべつ アスパラガス コーン ちんげんさい	エネルギー 634 kcal タンパク質 28.0g カルシウム 366 mg
12 木	エッグカレー ぎゅうにゅう ツナサラダ ふくじんづけ オレンジ	うずらたまご とりにく まぐるみずに	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも	さらだゆ カレールー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ ふくじんづけ オレンジ	エネルギー 706 kcal タンパク質 23.5g カルシウム 317 mg
13 金	ごはん ぎゅうにゅう あじみりんづけやき ぜんまいにもの とんじる	あじ うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがい も		こんにやく にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	エネルギー 595 kcal タンパク質 28.2g カルシウム 303 mg
16 月	わかめごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい ナムル ふかひれスープ ヨーグルト	えび たまご とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん こむぎこ さとう	ごまあぶら	もやし きゃべつ にんじん ねぎ ほししい たけ	エネルギー 587 kcal タンパク質 20.4g カルシウム 349 mg
17 火	もずくどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう とりにくちょうせんやき ゆかりづけ すましじる	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	むぎごはん さとう でんぶん	さらだゆ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン し ょうが にんにく きゃべつ きゅうり ねぎ たけのこ	エネルギー 619 kcal タンパク質 31.8 g カルシウム 330 mg
18 水	うさぎパン ぎゅうにゅう きゃべつメンチカツ ポテトサラダ コーンスープ ブルーベリージャム	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	うさぎパン こむぎ こ ぱんこ じゃが いも ジャム	さらだゆ マヨネーズ	きゅうり にんじん たまねぎ コーン ほう れんそう	エネルギー 718 kcal タンパク質 23.7g カルシウム 297 mg
19 木	【しょいくのひこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう さくらますやき うるいのごまあえ もうそうじる いちご	さくらます なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま	うるい きゃべつ ほうれんそう にんじん もうそうたけ いちご	エネルギー 644 kcal タンパク質 31.4g カルシウム 401 mg
20 金	ごはん ぎゅうにゅう ちくさたまごやき ひじきに すましじる こうはくもち	ぶたももにく たまご ゆば かまぼこ うすあ げ だいず	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	ごはん さとう	さらだゆ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ ほししいたけ こんにやく	エネルギー 663 kcal タンパク質 30.6g カルシウム 386 mg
21 土	食パン ぎゅうにゅう 甘夏サラダ ばちみつマーガリン クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	食パン じゃがいも	さらだゆ クリームルー	甘夏みかん缶 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム クリームコーン	エネルギー 779 kcal タンパク質 30.5g カルシウム 364 mg
24 火	ごはん ぎゅうにゅう こうなごつくたに いそかあえ にくじゃが	こうなご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう じゃがいも	さらだゆ ごま	もやし こまつな こんにやく にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	エネルギー 606 kcal タンパク質 26.4g カルシウム 368 mg
25 水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき きりほしたいこんふくめに かきたまじる はっさく	さわら うすあげ とう ふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん		きりほしたいこん にんじん ほししいた け いら えのきたけ はっさく	エネルギー 643 kcal タンパク質 28.6g カルシウム 339 mg
26 木	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ミントマト ワンタンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ ピーマン にんじん ミントマト もやし ねぎ ほししい たけ チンゲンサイ	エネルギー 585 kcal タンパク質 26.8g カルシウム 264 mg
27 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくたつたあげ マカロニサラダ みそしる	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん マカロニ じゃがい も やきふ	マヨネーズ さらだゆ	きゅうり にんじん コーン きゃべつ こ まつな	エネルギー 662 kcal タンパク質 25.9g カルシウム 302 mg

* 献立はつごうにより、へんこうになることもあります。