



# 6月 学校給食こんだて表

酒田市立琢成小学校

日曜	こんだて	おもな食品					摂取基準
		赤=体をつくもと		黄=エネルギーのもと		緑=体の調子を整えるもと	タンパク質 13~28g
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・食物繊維	カルシウム 350mg
1金	ごはん ぎゆうにゆう ピビンバ たまごスープ はちみつレモンゼリー	ぶたももにく たまご とうふ	ぎゆうにゆう	ごはん さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	にんにく ぜんまい ほうれんそう もやし にんじん ちんげんさい ほししいたけ	エネルギー726kcal タンパク質26.9g カルシウム334mg
5火	ハヤシライス ぎゆうにゆう グリーンサラダ くだもの	ぶたももにく ぎゆうももにく	ぎゆうにゆう	ごはん じゃがいも	サラダゆ ハヤシルウ デミグラスソー	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム きゅうり コーン グリーンピース みしょうかん	エネルギー682kcal タンパク質24.1g カルシウム281mg
6水	ごはん ぎゆうにゆう しおさばやき こんぶまめ みそしる	さば だいず ちくわ みそ あぶらあげ	ぎゆうにゆう こんぶ	ごはん さとう		にんじん こんにやく ほししいたけ こまつな ぶなしめじ	エネルギー644kcal タンパク質29.2g カルシウム351mg
7木	ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくのしょうがやき パスタソテー すましじる	ぶたロースにく とうふ	ぎゆうにゆう	ごはん スパゲッティ やきふ	バター	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ちんげんさい ねぎ	エネルギー610kcal タンパク質26.5g カルシウム290mg
8金	ごはん ぎゆうにゆう いわしのうめに おひたし ちくぜんに	いわし とりももにく	ぎゆうにゆう	ごはん さとう	サラダゆ	ほうれんそう きゃべつ もやし れんこん たけのこ ほししいたけ こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん	エネルギー642kcal タンパク質30.0g カルシウム493mg
11月	ごはん ぎゆうにゆう えびしゅうまい もやしのナムル マーボーとうふ	えび ぶたひきにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	たまねぎ いら もやし きゅうり にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく	エネルギー748kcal タンパク質29.6g カルシウム402mg
12火	ごはん ぎゆうにゆう ちくわのいそべあげ ごまあえ みそしる うめぼし	ちくわ たまご なまあげ みそ	ぎゆうにゆう あおのり	ごはん こむぎこ さとう	サラダゆ ごま	きゃべつ ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ うめ	エネルギー642kcal タンパク質23.9g カルシウム374 mg
13水	くろパン ぎゆうにゆう スパイシーチキン パインサラダ ポテトスープ	とりももにく ベーコン	ぎゆうにゆう	くろパン じゃがいも	サラダゆ	にんにく パイン きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	エネルギー541kcal タンパク質24.2g カルシウム297mg
14木	ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくのみそいため あさづけ さわにわん	ぶたももにく みそ	ぎゆうにゆう	ごはん さとう	サラダゆ	たまねぎ しょうが きゃべつ きゅうり にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん ほししいたけ	エネルギー568kcal タンパク質24.5g カルシウム281mg
15金	ごはん ぎゆうにゆう やきししゃも みずのいためもの なめこじる くだもの	ししゃも さつまあげ とうふ みそ	ぎゆうにゆう	ごはん さとう	サラダゆ	みず にんじん こんにやく なめこ ねぎ パナナ	エネルギー622kcal タンパク質25.1g カルシウム435mg
18月	ごはん ぎゆうにゆう ごもくやさいくだんご ばんばんじいサ ちゅうかスープ	とりにく	ぎゆうにゆう わかめ	ごはん さとう ばんこ でんぷん	ごまあぶら サラダゆ ごま	ごぼう たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり しょうが にんにく ちんげんさい ほししいたけ メンマ	エネルギー500kcal タンパク質17.4g カルシウム316mg
19火	【しょくいくのひこんだて】 さんさいうどん ぎゆうにゆう ささまき かきあげ	とりももにく いか なまあげ たまご きなこ さくらえび	ぎゆうにゆう こんぶ	うどん もちごめ さとう こむぎこ	サラダゆ	さんさい ほうれんそう にんじん ねぎ ごぼう しゅんぎく たなねぎ	エネルギー556kcal タンパク質23.3g カルシウム365mg
20水	ごはん ぎゆうにゆう あじのみりんづけやき ごぼうサラダ みそしる みしょうかん	あじ なまあげ みそ	ぎゆうにゆう	ごはん	サラダゆ	ごぼう きゅうり きゃべつ コーン にんじん こまつな ぶなしめじ みしょうかん	エネルギー598kcal タンパク質26.0g カルシウム376mg
21木	ぶたキムチどん ぎゆうにゆう きりぼしだいこんのナムル とうふスープ	ぶたももにく とうふ	ぎゆうにゆう	ごはん さとう	サラダゆ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい しょうが きゅうり きりぼしだいこん もやし ねぎ ちんげんさい	エネルギー579kcal タンパク質22.5g カルシウム322mg
22金	ごはん ぎゆうにゆう しそぎょうざ やさいのいそかあえ じゃがいものそぼろに	ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう やきのり	ごはん でんぷん さとう こむぎこ じゃがいも	ごまあぶら サラダゆ	しそ きゃべつ たまねぎ にんじん こまつな もやし いんげん	エネルギー696kcal タンパク質22.2g カルシウム300mg
25月	ごはん ぎゆうにゆう とりにくのからあげ はるさめサラダ わかめスープ ふりかけ	とりももにく	ぎゆうにゆう わかめ ふりかけ	ごはん でんぷん はるさめ さとう	サラダゆ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん ねぎ たけのこ	エネルギー659kcal タンパク質23.8g カルシウム305mg
26火	ごはん ぎゆうにゆう ほっけいちやばし ゆかりあえ けんちんじる	ほっけ とうふ	ぎゆうにゆう	ごはん		きゃべつ こまつな にんじん ゆかり だいこん ごぼうこんにやく	エネルギー553kcal タンパク質23.9g カルシウム407mg
27水	ポーカカレー(むぎごはん) ぎゆうにゆう むきまめサラダ ふくじんづけ ヨーグルト	ぶたももにく むきまめ まぐろみずに	ぎゆうにゆう ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも	サラダゆ カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ アスパラガス ふくじんづけ	エネルギー765kcal タンパク質27.5g カルシウム367mg
28木	ごはん ぎゆうにゆう ますのみそやき れんこんきんぴら すましじる	ます みそ とうふ さつまあげ	ぎゆうにゆう	ごはん さとう	サラダゆ ごま	れんこん にんじん いんげん だいこん なめこ ねぎ	エネルギー690kcal タンパク質26.9g カルシウム324mg
29金	ごはん ぎゆうにゆう とりにくのうめふうみやき わらびいため みそしる さくらんぼ	とりももにく あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう	ごはん さとう やきふ	サラダゆ	うめ わらび こんにやく にんじん きゃべつ ぶなしめじ さくらんぼ	エネルギー564kcal タンパク質23.5g カルシウム285mg

\* 献立はつごうにより、へんこうになることもあります。