

7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
		あか からだ 赤 = 体をつくるとも		き 黄 = エネルギーのもと		みどり からだ ちょうし ととの 緑 = 体の調子を整えるもと	エネルギー 660kcal タンパク質 13-28g カルシウム 350mg
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン ・ 食物繊維	
2月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ミニトマト ワンドンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん こむぎこ	あぶら	にんにく しょうが たけのこ ピーマン にんじん ミニトマト もやし メンマ ねぎ チンゲンサイ	エネルギー 620kcal タンパク質 24.6g カルシウム 279mg
3火	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ アーモンドあえ かぼちゃじる	あじ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん さとう	あぶら アーモンド	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ	エネルギー 684kcal タンパク質 25.0g カルシウム 299mg
4水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそいため もろみきゅうり すましじる プラム	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう	あぶら ごま	たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう ねぎ プラム	エネルギー 596kcal タンパク質 26.3g カルシウム 326mg
5木	ごはん ぎゅうにゅう しおさばやき きりほしだいこんふくめに みそしる	さば さつまあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	きりほしだいこん にんじん いんげん ほししいたけ キャベツ	エネルギー 661kcal タンパク質 28.8g カルシウム 352mg
6金	【たなばたこんだて】 わかめごはん ぎゅうにゅう チキンのトマトソース コーンサラダ そうめんじる	とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん そうめん ゼリー	あぶら	にんにく トマト たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ ほうれんそう ねぎ	エネルギー 655kcal タンパク質 25.3g カルシウム 279mg
9月	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな なすごんげ さわにわん たなばたゼリー	あじ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	なす ピーマン しそ ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ	エネルギー 574kcal タンパク質 27.4g カルシウム 279mg
10火	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうコロツケ ツナサラダ みそしる あじつけのり	まぐろみずに とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ やきふ	あぶら	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり コーン こまつな	エネルギー 638kcal タンパク質 21.1g カルシウム 347mg
11水	コッペパン ぎゅうにゅう ポークフランク かいそうサラダ かぼちゃポタージュ	ポークフランク ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	パン	あぶら	キャベツ きゅうり トマト かぼちゃ たまねぎ パセリ	エネルギー 544kcal タンパク質 18.8g カルシウム 343mg
12木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめじょうゆに みずのあぶらいため みそしる すいか	いわし さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも	あぶら	みず にんじん <u>ごんにやく</u> ねぎ すいか	エネルギー 660kcal タンパク質 25.8g カルシウム 498mg
13金	ごはん ぎゅうにゅう ショウロンポウ おかひじきのからしあえ はちはいじる しそこんぶ	ぶたにく とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん はるさめ こむぎこ やきふ		たまねぎ おかひじき キャベツ にんじん しそ なす <u>ごんにやく</u> みつば	エネルギー 593kcal タンパク質 220g カルシウム 341mg
17火	ごはん ぎゅうにゅう えびとうずらたまごのチリソース ごまずあえ ちゅうかスープ	えび たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん ビーフン	あぶら ごま	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく もやし きゅうり たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ	エネルギー 651kcal タンパク質 26.7g カルシウム 296mg
18水	なつやさいカレー ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも しらたま ゼリー	あぶら カレールウ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン なす しょうが にんにく ふくじんづけ バナナ	エネルギー 776kcal タンパク質 22.3g カルシウム 284mg
19木	【しよくいのひこんだて】 ただちやまめごはん ぎゅうにゅう いかのからあげ あさづけ みそしる メロン	いか うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん やきふ	あぶら	ただちやまめ しょうが キャベツ きゅうり にんじん しめじ ねぎ メロン	エネルギー 621kcal タンパク質 26.4g カルシウム 294mg
20金	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう とりにくのちょうせんやき トマト	ハム たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	あぶら ごま	もやし きゅうり トマト しょうが にんにく	エネルギー 559kcal タンパク質 27.8g カルシウム 281mg
23月	ごはん ぎゅうにゅう やさぎょうざ ちゅうかあえ マーボーなす	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん 小むぎこ はるさめ でんぷん	あぶら	キャベツ たまねぎ ニラ もやし きゅうり コーン にんじん なす ねぎ たけのこ グリンピース しょうが にんにく	エネルギー 702kcal タンパク質 23.1g カルシウム 341mg
24火	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのカレーマリネ こふきいも みそしる	ホキ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ こまつな キャベツ	エネルギー 669kcal タンパク質 27.1g カルシウム 372mg
25水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのパーベキューソース せんキャベツ ゆうがおスープ みかんゼリー	ぶたにく かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう	ごはん みかんゼリー		しょうが レモン りんご にんにく きゃべつ にんじん きゅうり ゆうがお しそ	エネルギー 626kcal タンパク質 26.0g カルシウム 289mg