



# 5月 学校給食こんだて表

酒田市立琢成小学校

日 よ 曜	こんだて	おもな食品					摂取基準 エネルギー 660kcal たんぱく質 13~28g カルシウム 350mg
		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 ちようし ととの 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	
1 火	ごはん ぎゅうにゅう にくぎょうざ ビーフンいため ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん ビーフン	サラダゆ	きゃべつ たまねぎ にら にんじん ピーマン しょうが ちんげんさい ほししいたけ ねぎ	エネルギー 629kcal たんぱく質 25.0g カルシウム 292mg
2 水	【こどものひこんだて】 たけのこごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご おかかあえ すましじる かしわもち	あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう かしわもち		たけのこ もやし ほうれんそう にんじん ねぎ こんにやく	エネルギー 697kcal たんぱく質 23.3g カルシウム 339mg
7 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそやき マカロニサラダ すまし汁 いちご	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう マカロニ	マヨネーズ	にんにく にんじん きゅうり コーン なめこ ねぎ いちご	エネルギー 623kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 292mg
8 火	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ミントマト はるさめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でぶん はるさめ	サラダゆ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン ミントマト えのきたけ ちんげんさい ねぎ	エネルギー 665kcal たんぱく質 25.5g カルシウム 275mg
9 水	ごはん ぎゅうにゅう にしんのかんろに からしあえ はるやさいのとんじる	にしん ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	バター	もやし こまつな コーン きゃべつ にんじん アスパラガス こんにやく	エネルギー 479kcal たんぱく質 29.3g カルシウム 596mg
10 木	ごはん ぎゅうにゅう ぎせいどうふ ぜんまいに すましじる デザート	とうふ たまご とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう デザート	サラダゆ	にんじん グリンピース ぜんまい ねぎ ほうれんそう こんにやく	エネルギー 692kcal たんぱく質 22.7g カルシウム 363mg
11 金	やきにくどん ぎゅうにゅう きゃべつけんちん あおさじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	ごはん じゃがいも	サラダゆ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが きゃべつ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 621kcal たんぱく質 26.4g カルシウム 301mg
14 月	ごはん ぎゅうにゅう みそとんかつ にらのおひたし ぐたくさんじる	ぶたにく たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ パンこ さとう	サラダゆ	もやし にら にんじん たいこん えのきたけ ごぼう たまねぎ	エネルギー 740kcal たんぱく質 27.9g カルシウム 290mg
15 火	ごはん ぎゅうにゅう しおほつけやき きりぼしたいこんのナムル もうそうじる	ほつけ ロースハム なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん	ごま ごまあぶら	きりぼしたいこん にんじん きゅうり たけのこ ししいたけ	エネルギー 600kcal たんぱく質 27.0g カルシウム 374mg
16 水	ミルクツイストパン ぎゅうにゅう ツナサラダ クリームシチュー みしょうかん	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	こむぎこ じゃがいも	サラダゆ クリームゆ	きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン みしょうかん	エネルギー 782kcal たんぱく質 24.1g カルシウム 347mg
17 木	ごはん ぎゅうにゅう ちやわんむし ひじきに みそしる	たまご とりにく あぶらあげ みそ だいや なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう		ほししいたけ みつぼ にんじん きゃべつ こんにやく	エネルギー 625kcal たんぱく質 27.6g カルシウム 403mg
18 金	【しよくいのひこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう さくらますやき うどサラダ みそしる いちご	さくらます ロースハム みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	うど きゅうり きゃべつ こまつな えのきたけ いちご	エネルギー 622kcal たんぱく質 26.7g カルシウム 301mg
21 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそだれ いそかあえ にらたまじる	さば みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	ごはん でんぶん	ごま	しょうが こまつな きゃべつ にんじん えのきたけ にら ほししいたけ	エネルギー 605kcal たんぱく質 26.9g カルシウム 350mg
22 火	ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	サラダゆ ごま カレールウ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく アスパラガス きゃべつ	エネルギー 672kcal たんぱく質 23.3g カルシウム 385mg
23 水	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのレモンあげ しおきんぴら みそしる	ホキ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん やきふ さとう	サラダゆ ごまあぶら ごま	パセリ ごぼう にんじん こまつな ぶなしめじ	エネルギー 647kcal たんぱく質 27.0g カルシウム 357mg
24 木	ごはん ぎゅうにゅう わかたけのた ふきいために みそしる あまなつ	とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	サラダゆ	ふき にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ あまなつ	エネルギー 632kcal たんぱく質 20.9g カルシウム 307mg
25 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのパーベキューソース やさいサラダ コンソメスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	サラダゆ	しょうが りんご にんにく きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ コーン ほうれんそう	エネルギー 631kcal たんぱく質 25.0g カルシウム 274mg
28 月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ せんきゃべつ さんさいじる	ぶたにく たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう パンこ		たまねぎ きゃべつ にんじん わらび ぜんまい えのきたけ	エネルギー 646kcal たんぱく質 27.0g カルシウム 346mg
29 火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのたつたあげ ピーナッツあえ けんちんじる	かつお とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん	サラダゆ ピーナッツ	しょうが きゃべつ にんじん もやし たいこん ごぼう ねぎ こんにやく	エネルギー 654kcal たんぱく質 29.0g カルシウム 314mg
30 水	ふかがわどん ぎゅうにゅう あさづけ みそしる パナナ	あさり たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう	ごま	たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ ほししいたけ さやしんげん ぶなしめじ きゅうり こんにやく パナナ	エネルギー 628kcal たんぱく質 23.3g カルシウム 374mg
31 木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが チーズなつとう わらびひたし	ぶたにく なつとう	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう じゃがいも	サラダゆ	たまねぎ にんじん さやしんげん わらび もやし ほうれんそう こんにやく	エネルギー 669kcal たんぱく質 25.8g カルシウム 320mg

\* 献立はつごうにより、へんこうになることもあります。