

6月 よていこんだてひょう

*こんだては へんこうになることがあります。

岩沼市立岩沼西小学校

日	しゅしょく	牛乳	おかず	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	コッペパン	○	ウインナーフライ アメリカンサラダ ミネストローネ おいわいいちごゼリー	パン・ポテトチップス・じゃがいも・マカロニ	ウインナーフライ・ベーコン	ぎゅうにゅう・チーズ にんじん・トマト	606 kcal 20.6 g 23.4 g 2.2 g
3水	ごはん	○	あじのこうみやき ごまあえ わかめじる	ごはん・さとう	ごま あじ・みそ・とうふ	ぎゅうにゅう・わかめ ごまつな・にんじん	547 kcal 23.2 g 13.2 g 2.7 g
4木	クロワッサン	○	オムレツ れんこんサラダ マカロニスープ かみかみグミ	パン・さとう	ドレッシング オムレツ・ツナ・ふたにく・グミ	ぎゅうにゅう にんじん・チンゲンサイ	494 kcal 17.5 g 23.3 g 2.5 g
5金	ごはん	○	キーマカレー スマイルポテト れいとうみかん	ごはん・スマイルポテト	バター・だいずあぶら	とりにく・いんげんまめ・チーズ にんじん・トマト	706 kcal 20.6 g 20.0 g 1.3 g
8月	わかめごはん	○	かつおフライ こまつなとハムのサラダ ふのりのみそじる	ごはん・さとう	だいずあぶら・ごまあぶら・ごま	かつおフライ・ハム・とうふ・みそ ぎゅうにゅう・ふのり・わかめ	ごまつな もやし・きゅうり・たまねぎ・だいこん・ねぎ 627 kcal 25.1 g 16.5 g 3.6 g
9火	ソフトパン	○	ツナサラダ キャベツのフレンチサラダ コーンクリームスープ	パン・はくりきこ・さとう	エッグフリーマヨネーズ・バター	ツナ ぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ 662 kcal 23.6 g 35.0 g 2.9 g
10水	ごはん 4,5,6月おたんじょう びきゅうしょく	○	とりのからあげ かみかみサラダ ABCスープ レモンタルト	ごはん・さとう・かたくりこ・マカロニ・タルト	ごまあぶら・だいずあぶら	とりにく・さきいかベーコン ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ しょうが・きゅうり・だいこん・もやし・セロリー・たまねぎ・キャベツ・コーン 783 kcal 30.7 g 21.5 g 2.7 g
11木	バターロールパン	○	さけのマヨネーズやき ポテトのマスタードレッシングサラダ ふわふわたまごのスープ	パン・じゃがいも・さとう・パンこ	エッグフリーマヨネーズ・オリーブオイル	さけ・あいびきにく・ベーコン・たまご ぎゅうにゅう・あおのり	にんじん・チンゲンサイ レモン・たまねぎ・えのきたけ 648 kcal 28.3 g 29.5 g 2.4 g
12金	セルフタコライス (ごはん・タコライスのぐ)	○	キャラメルポテト わかめスープ	ごはん・さとう・さつまいも	サラダあぶら・だいずあぶら・バター	ふたにく ぎゅうにゅう・なまクリーム・わかめ	トマト・にんじん ねぎ・たまねぎ・えのきたけ 691 kcal 20.3 g 22.0 g 2.1 g
15月	ごはん	○	ぶりのハーブフライ まめもやしのために じゃがいもとたまねぎのみそじる	ごはん・じゃがいも・かたくりこ	だいずあぶら・サラダあぶら	ぶり・みそ・とうふ ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな だいずもやし・たまねぎ 680 kcal 25.8 g 24.0 g 1.6 g
16火	パンフキンパン	○	チーズエッグ ラタトゥイユ ジュリアンスープ	パン・さとう	オリーブオイル	たまご・チーズ・とりにく・ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん・かぼちゃ・ピーマン・トマト たまねぎ・キャベツ・えのきたけ 616 kcal 26.1 g 26.5 g 3.0 g
17水	セルフピビンパどん (ごはん・ピビンパのぐ)	○	フルーツあんじん はるさめスープ	ごはん・さとう・はるさめ	ごまあぶら・ごま	ふたにく・たまご ぎゅうにゅう・あんにんどうふ	ごまつな・にんじん・チンゲンサイ しょうが・だいずもやし・みかん・おうとう・はくさい・たまねぎ・ほししいたけ 611 kcal 20.7 g 14.2 g 1.7 g
18木	ミルクパン	○	とりにくのオーロラソース マリネサラダ クラムチャウダー	パン・かたくりこ・さとう・じゃがいも	あいずあぶら・サラダあぶら・バター	とりにく・みそ・ハム・あさり・いんげんまめ ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ	にんじん キャベツ・きゅうり・たまねぎ 723 kcal 30.0 g 32.4 g 2.8 g
19金	ごはん	○	やきにく しおぎゃべつ ひきなじる	ごはん・さとう	ごまあぶら・ごま	ふたにく・あぶらあげ・みそ ぎゅうにゅう	りんご・にんじん・ごまつな しょうが・たまねぎ・レモン・キャベツ・だいこん・ねぎ 611 kcal 23.7 g 19.0 g 2.1 g
22月	ごはん	○	あげはるまき パンパンジーサラダ ちゅうかスープ	ごはん	だいずあぶら・ごまあぶら	はるまき・とりにく・ふたにく・とうふ ぎゅうにゅう	にんじん もやし・きゅうり・しょうが・はくさい・ねぎ 620 kcal 17.9 g 21.4 g 1.6 g
23火	チーズパン こもくうどん	○	だいずとごきかなのカリカリあげ ひじきサラダ	パン・かたくりこ・さとう・うどん	だいずあぶら・ごま	だいず・ツナ・あぶらあげ ぎゅうにゅう・かたくちいわし	にんじん・ごまつな キャベツ・きゅうり・ねぎ・ふなしめじ・ほししいたけ 640 kcal 31.7 g 24.7 g 3.2 g
24水	ごはん	○	さけのレモンソースがけ すきこんぶのもの まめふのみそじる	ごはん・さとう・しらたき・じゃがいも・まめふ	サラダあぶら	さけ・あぶらあげ・とうふ・みそ ぎゅうにゅう・すきこんぶ	にんじん レモン・ねぎ 589 kcal 26.1 g 13.8 g 1.9 g
25木	むしパン ジャージャーこめめん	○	ゆかりあえ ヨーグルト	パン・こめめん・さとう・かたくりこ	ごまあぶら	ふたにく・みそ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	にんじん しょうが・たけのこ・ほししいたけ・ねぎ・きゅうり・もやし・キャベツ・だいこん 693 kcal 22.6 g 31.1 g 1.4 g
26金	ごはん ふたどんのぐ	○	かぼちゃフライ あざづけ	ごはん・さとう	だいずあぶら	ふたにく ぎゅうにゅう	にんじん・かぼちゃフライ たまねぎ・しらたき・ごぼう・グリーンピース・しょうが・キャベツ・きゅうり 732 kcal 23.5 g 23.8 g 1.9 g
29月	ごはん	○	ふたにくしょうがやき みずなのサラダ なめこのみそじる	ごはん・じゃがいも	サラダあぶら	ふたにく・とうふ・みそ ぎゅうにゅう	みずな・にんじん・みつば しょうが・だいこん・きゅうり・なめこ 608 kcal 23.8 g 17.6 g 2.1 g
30火	ココアパン	○	ミートボールとパスタのトマトに おんやさい コーンかきたまスープ	パン・マカロニ・さとう・かたくりこ	オリーブオイル	ミートボール・ハム・たまご ぎゅうにゅう・チーズ	トマト・かぼちゃ・プロックリー・ごまつな たまねぎ・コーン 625 kcal 21.5 g 24.2 g 3.0 g

* マークの日は、スプーンがつきます。

1ねんせい かんいきゅうしょく こんだて (1年生は4日~9日は簡易給食, 10日~通常給食となります。)

日	しゅしょく	牛乳	おかず	きいろのなかま ねつやちからのもとになる		あかのなかま ちやくになる		みどりのなかま からだのしょうじをとのえる		I類キ - たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 木		○	おいわいいちごゼリー				ぎゅうにゅう			
5 金	メロンパン	○	スマイルポテト	パン・スマイルポテト	だいずあぶら		ぎゅうにゅう			
8 月	わかめごはん	○	みそしる	ごはん		とうふ・みそ	ぎゅうにゅう・わかめ		だいこん・ねぎ	
9 火	チョコチップパン	○	ウインナーフライ コンソメスープ	パン	だいずあぶら オリーブオイル	ウインナーフライ・ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	