

7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 からだのちょうしをととのえる		1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごはん	○	ほうぎょうざ ナムル キムチスープ	ごはん、さとう	だいずあぶら、 ごまあぶら、 いりごま	ほうぎょうざ、 ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごまつな、 にんじん	もやし、 はくさい、 だいこん、ねぎ	598 kcal 18.6 g 18.8 g 1.4 g
2木	パンフキンパン	○	ハニーマスタートチキン だいこんさらだ ポテトのミルクスープ	パン、はちみつ、 じゃがいも	オリーブオイル	とりにく	ぎゅうにゅう、 なまクリーム	にんじん、 チンゲンサイ	レモン、だいこん きゅうり、コーン キャベツ、しめじ たまねぎ	632 kcal 28.6 g 22.1 g 3.3 g
3金	ごはん	○	あじのみそソースがけ ごまつなとえのきのおひたし じゃがいもたまねぎのみそしる	ごはん、さとう、 じゃがいも	いりごま、ごま、 ごまあぶら	あじ、みそ、 とうふ	ぎゅうにゅう、 わかめ	ごまつな、 にんじん	しょうが、 えのき、 たまねぎ	556 kcal 24.5 g 12.4 g 2.0 g
6月	セルフガパオライス (ごはん・ガパオライスのく)	○	わかめとたまねぎのスープ フルーツヨーグルト	ごはん、さとう、 かたくりこ	ごまあぶら	とりにく、 だいず	ぎゅうにゅう、 わかめ、 ヨーグルト、 なまクリーム	パジル、ピーマン	にんにく、たまねぎ、 えのき、たけのこ、 ねぎ、パインアップル、 みかん、おうとう	597 kcal 21.2 g 15.6 g 2.7 g
7火	いわぬまのこめこパン ☆たなばたメニュー☆ 紙スプーンつきます	○	ほしがたハンバーグ・チーズ コールスローサラダ ほしのぶともずくのスープ たなばたゼリー	パン、さとう、ぶ	エッグフリーマヨ ネーズ	ハンバーグ、 とりにく	ぎゅうにゅう、 チーズ、 もずく	にんじん	キャベツ、ねぎ、 えのき	617 kcal 31.7 g 24.1 g 2.7 g
8水	ごはん	○	あぶらぶとんのく ささかまのチーズむし さわにわん	ごはん、 あぶらぶ、 さとう、 かたくりこ	サラダあぶら	ささかまほこ、 チーズ、 ぶたにく、 たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、パセリ	たまねぎ、ねぎ、 えのき、ごぼう、 だいこん、 ほししいたけ	597 kcal 23.4 g 16.4 g 1.7 g
9木	くろしよくパン	○	レモンハニー パンフキンエッグ せんぎりサラダ ジュリアンスープ	パン、 レモンハニー	オリーブオイル	たまご、 ベーコン	ぎゅうにゅう	みずな、 にんじん、 パセリ	きゅうり、えのき だいこん、たまねぎ、 キャベツ	584 kcal 19.4 g 20.5 g 2.6 g
10金	ごはん	○	ゆでぶたのごまソース ごまつなのおきつねあえ まめふのみそしる	ごはん、さとう、 じゃがいも、 まめふ	ごま	ぶたにく、 あぶらあげ、 みそ、とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな	しょうが、 キャベツ、 ねぎ	615 kcal 26.3 g 17.1 g 1.8 g
13月	ごはん	○	カレーにくじゃが ほっけのしおやき みそやさいスープ	ごはん、 じゃがいも、 さとう	サラダあぶら、 ごま	ぶたにく、 ほっけ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、いとこ んにやく グリーンピース、 ほししいたけ、 キャベツ、ねぎ、 もやし、コーン	632 kcal 27.7 g 15.8 g 2.5 g
14火	バターロールパン	○	タンドリーチキン ハムと大根のクリーミーサラダ トマトと卵のスープ	パン	エッグフリーマヨ ネーズ	とりにく、ハム ベーコン、たまご	ぎゅうにゅう、 ヨーグルト	にんじん、トマト	だいこん、レモン にんにく、きゅうり、 たまねぎ、 レタス	605 kcal 28.3 g 22.9 g 2.8 g
15水	ごはん	○	にらまんじゅう はるさめサラダ ちゅうかスープ	ごはん、 はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま	ハム、ぶたにく、 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、にら	もやし、きゅうり、 キャベツ、 しょうが、 はくさい、ねぎ	588 kcal 20.8 g 14.1 g 2.0 g
16木	ひやしちゅうかごめめん	○	チーズドッグ フルーチェ	パン、ごめめん	ごまあぶら	ハム、たまご	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん	きゅうり、 もやし、いちご	595 kcal 21.1 g 27.3 g 2.8 g
17金	すめし	○	てまきすしのく キャベツのうめあえ うめんじる	ごはん、さとう、 うめん	サラダあぶら	たまご、 ウィンナー、 とりにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 のり	ゆかり、 ごまつな、 にんじん	かんぴょう、 キャベツ、えのき、 きゅうり、うめ	590 kcal 21.7 g 16.5 g 2.4 g
20月	こくとうパン	○	ミートボールスープ むらさきもちチップス	パン、はるさめ、 むらさきもちチップス	ごまあぶら	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし、ねぎ、 だいこん、 ほししいたけ	451 kcal 16.5 g 17.6 g 2.1 g
21火	ミルクロール	○	マカロニスープ フルーツポンチ	パン、マカロニ、 さとう、しらたま	オリーブオイル	ぶたにく、ゼリー	ぎゅうにゅう	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、 キャベツ、 パインアップル、 おうとう、みかん	493 kcal 20.1 g 14.5 g 1.3 g
22水	うじまっちゃパン みそうどん 紙スプーンつきます	○	アセロラゼリー	パン、うどん	サラダあぶら、 ごまあぶら	ぶたにく、 ゼリー、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、 ごまつな	ほししいたけ、 もやし、ねぎ、 メンマ、アセロラ	511 kcal 23.6 g 16.5 g 2.9 g
27月	メロンパン ☆7月おたんじょうび給食 紙スプーンつきます	○	カレーポトフ フロースンヨーグルト	パン、じゃがいも	オリーブオイル	ウィンナー、 ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、 キャベツ	608 kcal 19.2 g 23.3 g 1.8 g
28火	コッペパン 紙スプーンつきます	○	ミネストローネ うめゼリー	パン、マカロニ	オリーブオイル	とりにく、 ゼリー	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく、 セロリー、うめ、 キャベツ	485 kcal 22.7 g 15.4 g 1.6 g
29水	こくとうパン	○	みそこめこワンタンスープ りんごタルト	パン、 こめこワンタン、 タルト	サラダあぶら	ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、 チンゲンサイ	はくさい、 もやし、りんご、 ほししいたけ	529 kcal 19.8 g 17.8 g 0.8 g
30木	しよくパン 紙スプーンつきます	○	ブルーベリージャム ラビオリスープ ヨーグルト	しよくパン、 ジャム、 ラビオリ	オリーブオイル	とりにく	ぎゅうにゅう、 ヨーグルト	にんじん、 トマト	キャベツ、 たまねぎ、 ブルーベリー	509 kcal 23.0 g 15.1 g 2.4 g
31金	ミルクロール 紙スプーンつきます	○	ソフトチーズ ABCスープ いちごシャーベット	パン、マカロニ、 さとう、 シャーベット	オリーブオイル	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、 キャベツ、 コーン、いちご	627 kcal 26.5 g 28.9 g 1.5 g

お知らせ

先日、西小学校メールでもお知らせしましたが、コロナ感染予防対策として、給食におけるスプーン提供を6月8日より中止しました。今後は、御家庭から、はし・スプーンを持たせてください。スプーンがあると食べやすい日にはスプーンマークをつけています。尚、はしを忘れた場合のスプーン貸出は行います。