

9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
7月	ごはん	○	さけのレモンソースがけ ごまあえ えのきたけのみそしる	ごはん・さとう	ごま	さけ・みそ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう	パセリ・こまつな・にんじん	レモン・もやし・えのきたけ・だいこん・ねぎ	596 kcal 27.6 g 13.3 g 2.5 g
8火	いわぬまのこめこチーズパン	○	タンドリーチキン フレンチサラダ トマトとたまごのスープ	こめこパン	エッグフリーマヨネーズ	とりにく・ベーコン・たまご	ぎゅうにゅう・ヨーグルト・チーズ	にんじん・トマト	にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ・レタス	656 kcal 39.0 g 20.6 g 3.5 g
9水	ごはん	○	さばのカレーに にんじんシリシリ うーめんじる	ごはん・さとう・うーめん	サラダあぶら	さば・ベーコン・たまご・かつおぶし・あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	たまねぎ・ねぎ・えのきたけ	695 kcal 24.0 g 22.7 g 2.8 g
10木	しゅくパン ブルーベリージャム ★8・9月の おたんじょう日給食★	○	かほちゃフライ アメリカンサラダ ミネストローネ ガリガリくん	パン・さとう・ポテトチップス・じゃがいも・マカロニ	だいずあぶら・エッグフリーマヨネーズ・オリーブオイル	ベーコン・ぶたにく	ぎゅうにゅう・チーズ	かほちゃフライ・にんじん・トマト	にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ・セロリ・ブルーベリー	605 kcal 18.4 g 23.7 g 2.3 g
11金	ごはん	○	ゆでぶたのごまソースかけ キムチのあえもの とうふとキャベツのみそしる	ごはん・さとう	ごま	ぶたにく・わかめ・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが・キャベツ・ねぎ・きゅうり	607 kcal 26.4 g 17.4 g 2.4 g
14月	ごはん	○	やきにく わかめともやしのサラダ まめふのみそしる	ごはん・さとう・じゃがいも・まめふ	サラダあぶら	ぶたにく・わかめ・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう		しょうが・にんにく・りんご・たまねぎ・レモン・きゅうり・もやし・コーン	622 kcal 24.4 g 18.0 g 2.0 g
15火	むしパン ジャージャーこめこめん	○	しらたまフルーツポンチ	パン・こめこめん・さとう・かたくりこ・しらたま	ごまあぶら	ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・にんにく・たけのこ・ほししいたけ・ねぎ・きゅうり・もやし・みかん・パイナップル・おうとう	693 kcal 20.0 g 29.1 g 1.3 g
16水	セルフタコライス (ごはん・タコライスのぐ) ごはんの上に、やさしく→ミニトマトのじゅんに、のせて、まぜてたべてね。	○	もずくのスープ	ごはん・さとう	サラダあぶら	ぶたにく・とうふ	ぎゅうにゅう・もずく	トマト・にんじん・ミニトマト	にんにく・キャベツ・ねぎ・えのきたけ	556 kcal 20.3 g 16.0 g 0.8 g
17木	ナン	○	チーズオムレツ コールスローサラダ ポークカレー	ナン	エッグフリーマヨネーズ・バター	オムレツ・ぶたにく・いんげんまめ	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・トマト	キャベツ・コーン・たまねぎ・なす・しょうが・にんにく	688 kcal 26.2 g 29.4 g 3.0 g
18金	セルフそぼろどん (ごはん・そぼろどんのぐ)	○	いそべあえ ひきなじる	ごはん・さとう	サラダあぶら	とりにく・たまご・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう・のり	こまつな・にんじん	しょうが・もやし・だいこん・ねぎ	598 kcal 24.4 g 17.7 g 1.8 g
23水	ごはん	○	あげたこやき(2こ) ナムル はるさめスープ	ごはん・さとう・はるさめ	だいずあぶら・エッグフリーマヨネーズ・ごまあぶら・ごま	たこ・かつおぶし	ぎゅうにゅう・あおのり	こまつな・にんじん・チンゲンサイ	もやし・キャベツ・たまねぎ	657 kcal 16.9 g 21.4 g 2.1 g
24木	就学時健康診断のため、給食はありません。									
25金	ごはん	○	あじのこうみやき ひじきのにも さつまじる	ごはん・さとう・さつまいも	サラダあぶら・ごま・ごまあぶら	あじ・あぶらあげ・ちくわ・みそ・ぶたにく	ぎゅうにゅう・ひじき	にんじん	しょうが・にんにく・えだまめ・いとこんにやく・えのきたけ・だいこん・ねぎ	598 kcal 24.4 g 14.9 g 2.6 g
28月	ごはん	○	とりにくのこうみソースがけ キャベツのうめあえ なめこじる	ごはん・さとう	ごま・ごまあぶら	とりにく・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	うめしそ	ねぎ・キャベツ・きゅうり・うめなめこ・だいこん	545 kcal 25.4 g 12.2 g 2.5 g
29火	ソフトパン パンにポークビーンズをつけたり、はさんでたべてね。	○	ポークビーンズ ごほうサラダ ようふうかきたまスープ	パン・さとう・かたくりこ	オリーブオイル・ごま	ぶたにく・だいず・ベーコン・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト・チンゲンサイ	にんにく・たまねぎ・ごほう・キャベツ・ぶなしめじ	657 kcal 25.9 g 29.9 g 3.2 g
30水	ごはん	○	かつおのオーロラソース みずなのサラダ わかめスープ	ごはん・じゃがいも・かたくりこ・さとう	だいずあぶら・ごまあぶら・ごま	かつお・みそ・わかめ	ぎゅうにゅう	みずな・にんじん	きゅうり・だいこん・ねぎ・たまねぎ・えのきたけ	596 kcal 24.0 g 15.4 g 2.2 g

の印の日は、スプーンがあると食べやすいメニューです。