

# 10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	しゅしよく	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	
1木	ミルクパン ★おつきみ給食★	○	うさぎかたハンバーグ キャラメルポテト コンソメスープ	パン・さつまいも・グラニューとう	だいたすあぶら・バター	ハンバーグ・とり ぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・キャベツ・えのきたけ	639 kcal 22.0 g 26.5 g 2.5 g
2金	ごはん	○	はるまき ちゅうかふうあさづけ マーボーどうふ	ごはん・さとう・かたくりこ	だいたすあぶら・ごまあぶら	ふたにく・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう にら キャベツ・きゅうり・ねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	724 kcal 24.3 g 26.9 g 1.5 g
5月	ごはん	○	ポークストロガノフ マリネサラダ いちごヨーグルト	ごはん・さとう・バター	バター	ふたにく・ハム	ぎゅうにゅう・ヨーグルト・サワークリーム にんじん・チンゲンサイ・トマト にんにく・たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり	734 kcal 26.2 g 19.5 g 2.1 g
6火	パンブキンパン ★10月おたんじょう日給食	○	ささみチーズフライ ポトフ ブルーベリークレープ	パン・じゃがいも・クレープ	だいたすあぶら	ささみ・ベーコン	ぎゅうにゅう・チーズ にんじん たまねぎ・キャベツ・だいこん	677 kcal 25.1 g 26.7 g 2.6 g
7水	セルフあぶらぶどん (ごはん・あぶらぶどんのぐ)	○	くりコロッケ みそしる	ごはん・あぶらぶ・さとう・くりコロッケ	だいたすあぶら	ふたにく・たまご・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう みつば・こまつな たまねぎ・ねぎ・えのきたけ	671 kcal 22.0 g 21.3 g 2.3 g
8木	チーズパン スパゲティミートソース 6年生修学旅行	○	ベーコンエッグ だいこんのクリームサラダ	パン・スパゲティ	エッグフリーマヨネーズ・オリーブオイル	たまご・ベーコン・ふたにく・だいたす	ぎゅうにゅう・こなチーズ にんじん・トマト だいこん・きゅうり・たまねぎ・セロリ	754 kcal 32.2 g 29.8 g 2.8 g
9金	ごはん 6年生修学旅行	○	ふたにくしょうがやき りっちゃんのがんきサラダ ぶりののみそしる	ごはん・さとう	サラダあぶら	ふたにく・ハム・かつおぶし・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう・こんぶ にんじん しょうが・キャベツ・きゅうり・コーン・だいこん・ねぎ	619 kcal 25.1 g 19.2 g 2.3 g
12月	ごはん	○	とりにくのレモンソース おひたし みそやさいスープ	ごはん・さとう・かたくりこ・はくりきこ・じゃがいも	だいたすあぶら・さくらあぶら・ごまあぶら	とりにく・ふたにく・みそ	ぎゅうにゅう こまつな・にんじん レモン・えのきたけ・ほししいたけ・キャベツ・もやし・ねぎ・たまねぎ・コーン	746 kcal 28.9 g 21.1 g 2.6 g
13火	きなこあげパン ★4年生リクエスト給食★	○	あますにくだんご かいそうサラダ ABCスープ	パン・さとう・ABCカレー	だいたすあぶら・ごまあぶら	きなこ・にくだんご・ツナ・ベーコン	ぎゅうにゅう・わかめ・かいそう にんじん・チンゲンサイ キャベツ・きゅうり・コーン・セロリ・たまねぎ	628 kcal 22.0 g 25.2 g 3.2 g
14水	くりごはん	○	さんまのもの こまつなのおきつねあえ なめこじり	くりごはん・さとう	ごまあぶら	さんま・あぶらあげ・みそ・とうふ	ぎゅうにゅう こまつな・みつば キャベツ・なめこ・だいこん	662 kcal 24.8 g 21.5 g 3.5 g
15木	こめこスイートチーズパン 2年生遠足のためお弁当	○	ハニーマスタードチキン キャベツとベーコンサラダ クラムチャウダー	パン・はちみつ・じゃがいも・はくりきこ	エッグフリーマヨネーズ・オリーブオイル・バター	とりにく・ベーコン・あさり・いんげんまめ	ぎゅうにゅう・チーズ・クリーム にんじん レモン・キャベツ・きゅうり・たまねぎ	707 kcal 35.0 g 28.7 g 3.6 g
16金	セルフピピンパどん (ごはん・ピピンパのぐ) 2年生予備日のためお弁当	○	はるさめスープ フルーツあんぱん	ごはん・さとう・はるさめ	ごまあぶら・ごま	ふたにく・たまご・とりにく	ぎゅうにゅう・あんぱん こまつな・にんじん・チンゲンサイ しょうが・だいたすもやし・はくさい・たまねぎ・ほししいたけ・みかおとう	600 kcal 21.8 g 15.2 g 1.7 g
19月	ごはん	○	みそかつ こまつなのちゅうかふうサラダ コーンかきたまスープ	ごはん・はくりきこ・パンこ・さとう・かたくりこ	だいたすあぶら・ごまあぶら・ごま	ふたにく・みそ・ハム・たまご	ぎゅうにゅう こまつな にんにく・もやし・きゅうり・たまねぎ・コーン・ねぎ	682 kcal 26.4 g 19.5 g 2.3 g
20火	メロンパン 1年生遠足のためお弁当	○	ペンネととりにくのトマトソース ニスふうサラダ はくさいのコンソメスープ	パン・さとう・マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル・エッグフリーマヨネーズ	とりにく・たまご	ぎゅうにゅう・なまクリーム トマト・フロッキー・にんじん にんにく・たまねぎ・ぶなしめじ・きゅうり・キャベツ・はくさい・ねぎ	626 kcal 20.7 g 24.8 g 2.4 g
21水	ごはん 1年生予備日のためお弁当	○	かくださんなっとう えびシューマイ だいこんのもの みそしる	ごはん・あぶらぶ・さとう・じゃがいも	ごまあぶら	なっとう・えびシューマイ・ちくわ・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう にんじん・チンゲンサイ だいこん・たまねぎ・こんにゃく	682 kcal 26.3 g 19.2 g 2.8 g
22木	ずんだだんご えほんとコラボ①「東北んめえものうた」から	○	ささかまのいそべあげ こづゆふうこめこめん	こめこめん・しらたまだんご・はくりきこ・さとう	だいたすあぶら	ずんだ・かまぼこ・ほたて	ぎゅうにゅう・あおのり にんじん ごぼう・ほししいたけ・きくらげ・いとこんにゃく	649 kcal 21.5 g 14.5 g 2.3 g
23金	ごはん えほんとコラボ②「ワニーさんのおまけつきレストラン」から	○	あげたこやき パンパンジーサラダ キムチスープ	ごはん・はるさめ	だいたすあぶら・エッグフリーマヨネーズ・ごまあぶら	たこやき・かつおぶし・とりにく・ふたにく	ぎゅうにゅう・あおのり にんじん・チンゲンサイ もやし・きゅうり・はくさい・だいこん・ねぎ・ほししいたけ	676 kcal 19.7 g 22.2 g 2.2 g
26月	ごはん えほんとコラボ③「男子☆弁当部弁当バトル!」から	○	バーベキューチキン ラタトゥイユ チンゲンサイのスープ	ごはん・はちみつ・かたくりこ	オリーブオイル	とりにく・ベーコン・エビ	ぎゅうにゅう にんじん・かぼちゃ・ピーマン・トマト・チンゲンサイ にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・はくさい	576 kcal 25.3 g 12.2 g 1.9 g
27火	セルフホットドッグ (コッペパン・ウィンナー) えほんとコラボ④「バムとケロのそらのたび」から	○	ワンタンスープ りんご	パン・ワンタン	サラダあぶら	ウィンナー・ふたにく	ぎゅうにゅう にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・きゅうり・キャベツ・はくさい・もやし・ほししいたけ・りんご	601 kcal 22.0 g 24.8 g 2.2 g
28水	むぎごはん えほんとコラボ⑤「カレーライスおかわり!」から	○	きのこカレー もやしのごますあえ ぶどうゼリー (紙スプーンつき)	むぎごはん・じゃがいも	バター・サラダあぶら・ごまあぶら・ごま	ハム	ぎゅうにゅう・チーズ にんじん にんにく・たまねぎ・まいたけ・しょうが・もやし・キャベツ・きゅうり・なす・ぶどう	695 kcal 17.9 g 17.4 g 1.7 g
29木	バターロールパン えほんとコラボ⑥「せかいいちおいしいスープ」から	○	ローストチキン フロッキーとりんごのフレッシュサラダ ミルクスープ	パン・さとう・じゃがいも・むぎ	オリーブオイル・エッグフリーマヨネーズ	とりにく・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・なまクリーム フロッキー・にんじん レモン・パセリ・オリーブ・キャベツ・コーン・たまねぎ・ぶなしめじ	661 kcal 29.2 g 27.4 g 3.1 g
30金	ごはん	○	ぶりのハーブフライ きのこのガーリックソテー もやしとひきにくのスープ	ごはん・かたくりこ	エッグフリーマヨネーズ・だいたすあぶら・オリーブオイル・ごまあぶら	ぶり・ベーコン・ふたにく・たまご	ぎゅうにゅう にんじん ぶなしめじ・エリンギ・えのきたけ・たまねぎ・もやし・ねぎ・パセリ	566 kcal 19.0 g 20.3 g 1.1 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。