

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 ちやくにくになる	みどりのなかま からだのしょうしをとのえる	1種 - 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★	○	うさぎがたハンバーグ 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	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・あぶらぶどんのく)	○	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 りっちゃんのにんきサラダ ぶりのりのみそしる	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・ぶのり 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	○	とりにくレモンソースやき おひたし みそやさいスープ	ごはん・さとう かたくりこ・はくねぎこ じゃがいも	だいたすあぶら・さくらあぶら・ごま	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・ コーン	746 kcal 28.9 g 21.1 g 2.9 g
13火	きなこあげパン ★4年生リクエスト給食★	○	あまずにくだんご かいそうサラダ ABCスープ	パン・さとう・ABC	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 なめこじる	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・はくねぎこ	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・ピピンパのく) 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・ あんぱんどうふ 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 おうとう	600 kcal 21.8 g 15.2 g 1.7 g
19月	ごはん	○	みそかつ ⇒ふたにくのみそだれがけ こまつなちゅうかふうサラダ コーンかきたまスープ	ごはん はくねぎこ・パン 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	○	ペツネととりにくのトマトソース ニースふうサラダ 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・プロックリー・ 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&コラボ①「東北めんえもん」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・はくねぎこ・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&コラボ②「ウニーさんのおまけつきレストラン」から	○	あげたこやき ⇒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&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&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&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&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 プロックリーとりんごのフレンチサラダ 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・きゅうり	ぎゅうにゅう・ なまクリーム プロックリー・ にんじん レモン・ パセリ・ オレガノ・ 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 ⇒ぶりのハーブやき きのこのガーリックソテー もやしとひきにくのスープ	○	ぶりのハーブフライ ⇒ぶりのハーブやき 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。