

# 11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 ねつやちからのものになる		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のえる		1食ギ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○	さけのみそやしきりぼしだいこんのものもずくのスープ	ごはん, さとう	エッグフリーマヨネーズ, サラダあぶら, ごまあぶら	さけ, みそ, あぶらあげ, とりにく, どうふ	ぎゅうにゅう, あおのり, もずく	にんじん, こまつな	きりぼしだいこん, ねぎ, にとこんにゃく, えのきたけ	613 kcal 27.8 g 18.6 g 1.3 g
4水	ごはん	○	ハヤシシチュー ツナとだいこんのサラダ いわぬまさんりんご	ごはん, じゃがいも, さとう	バター, サラダあぶら	ぶたにく, いんげんまめ, ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん, トマト	たまねぎ, マッシュルーム, にんにく, キャベツ, りんご, だいこん	693 kcal 23.9 g 18.2 g 1.9 g
5木	セルフサンドウィッチ (とうにゅうしよくパン, ハム, たまごサラダ, スライスチーズ)	○	えびのマリネサラダ かぶのコンソメスープ	パン, さとう	エッグフリーマヨネーズ, オリーブオイル	ハム, たまご, えび, ぶたにく	チーズ, ぎゅうにゅう	パセリ, にんじん, かぶのは	きゅうりピクルス, レモン, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, だいこん, かぶ	607 kcal 26.4 g 32.0 g 3.5 g
6金	ごはん	○	プルコギ だいがくいも はるさめのごもくスープ	ごはん, さとう, さつまいも, はるさめ	ごまあぶら, サラダあぶら, ごま	ぶたにく, とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん, なら	ねぎ, にんにく, たまねぎ, たけのこ, はくさい, しょうが	642 kcal 20.2 g 15.6 g 1.8 g
9月	ごはん	○	ほっけのおやしきカレーにくじゃが ひきなじる	ごはん, じゃがいも, さとう	サラダあぶら	ほっけ, ぶたにく, あぶらあげ, みそ	ぎゅうにゅう	にんじん, こまつな	たまねぎ, にとこんにゃく, グリンピース, だいこん, ねぎ	587 kcal 25.0 g 14.5 g 1.6 g
10火	さつまいもむしパン	○	チキンステーキ わかめサラダ こめこワンタンスープ	さつまいも, むしパン, さとう, こめこワンタン	サラダあぶら, いらごま	たまご, とりにく, ぶたにく	ぎゅうにゅう, わかめ	にんじん	キャベツ, コーン, はくさい, もやし, ほししいたけ	545 kcal 23.4 g 19.8 g 2.2 g
11水	セルフぶたどん (ごはん, ぶたどんのく)	○	こまつなとさきいかのあえもの フルーツヨーグルト	ごはん, さとう	ごまあぶら	ぶたにく, さきいか	ぎゅうにゅう, ヨーグルト, なまクリーム	にんじん, こまつな	たまねぎ, ごぼう, にとこんにゃく, グリンピース, しょうが, みかん, おうとう	708 kcal 23.4 g 24.2 g 1.6 g
12木	ソフトパン(せわり)	○	スクランブルエッグ ポテトこみあえ ミートボールスープ	パン, さとう, じゃがいも	オリーブオイル, エッグフリーマヨネーズ, ごま	たまご, いんげんまめ, ミートボール	ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ, あおのり	にんじん	たけのこ, たまねぎ, キャベツ	652 kcal 23.4 g 30.5 g 3.3 g
13金	てまきずし (すめし, てまきのり, ウィンナー たまごやしき, かんぴょう, ツナサラダ)	○	ゆかりあえ とんじる	ごはん, じゃがいも	エッグフリーマヨネーズ	ウィンナー, ツナ, ぶたにく, どうふ, みそ	ぎゅうにゅう, のり	にんじん, ゆかり	かんぴょう, キャベツ, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ, ぶなしめじ, つきこんにゃく	668 kcal 25.4 g 23.2 g 2.6 g
16月	ごはん	○	さけのレモンソースがけ ごまあえ はくさいのみそしる	ごはん, さとう	ごま, サラダあぶら	さけ, あぶらあげ, どうふ, みそ	ぎゅうにゅう	こまつな, にんじん, パセリ	レモン, もやし, ねぎ, はくさい	575 kcal 26.4 g 13.8 g 2.5 g
17火	こくとうパン きのこスパゲティ	○	ささかまのチーズむし もやしとハムのサラダ	パン, スパゲティ	オリーブオイル, ごまあぶら	ささかまぼこ, チーズ, ハム, とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん, パセリ, きょうな	もやし, キャベツ, たまねぎ, ぶなしめじ, ほししいたけ, えのきたけ	581 kcal 25.9 g 16.7 g 2.0 g
18水	ごはん	○	やきぎょうざ どうふちゅうかに グレープフルーツ	ごはん, さとう, かたくりこ	サラダあぶら, ごまあぶら	ぎょうざ, どうふ, ぶたにく, かまぼこ, うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ, はくさい, ぶなしめじ, たけのこ, しょうが, グレープフルーツ	662 kcal 26.5 g 19.1 g 2.7 g
19木	いわぬまのこめこパン いわぬましよくいくウィーク とういつメニュー	○	とりにくのみそネーズやしき ブロccoliーとりんごサラダ はくさいのミルクスープ	パン	エッグフリーマヨネーズ, ごま, オリーブオイル	とりにく, みそ, ベーコン, いんげんまめ, どうにゅう	ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ	ブロッccoliー, にんじん	キャベツ, コーン, りんご, はくさい, たまねぎ, ぶなしめじ	689 kcal 35.9 g 30.7 g 3.1 g
20金	むぎごはん	○	かくださんなっとう にこみおでん ちゅうかふうあさづけ りんご	むぎごはん, さとう	ごまあぶら	なっとう, かんも, ちくわ, はんぺん, うずらたまご, さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん, キャベツ, きゅうり, りんご	692 kcal 26.5 g 17.6 g 2.5 g
24火	まっちゃんぱん あんかけうどん	○	ショウロウンポウ だいこんのサラダ	パン, さとう, うどん, かたくりこ	サラダあぶら	ショウロウンポウ, ツナ, とりにく, なるど	ぎゅうにゅう	こまつな, にんじん	だいこん, きゅうり, キャベツ, レモン, ねぎ, たけのこ, しょうが	585 kcal 25.1 g 20.0 g 2.5 g
25水	ごはん	○	ぶたにくのコリアンやしき おからいり みそしる	ごはん, さとう, じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく, おから, とりにく, みそ, どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん, こまつな	ねぎ, ごぼう, にとこんにゃく, たまねぎ	670 kcal 26.9 g 21.3 g 3.2 g
26木	ナン 11月おたんじょうびメ ニュー	○	ドライカレー はくさいのアメリカンサラダ ようふうかきたまスープ プチシュークリーム(2しゅるい)	ナン, ポテトチップス, じゃがいも, かたくりこ, シュークリーム	サラダあぶら, エッグフリーマヨネーズ	ぎゅうにゃく, ぶたにく, だいず, ベーコン, たまご	ぎゅうにゅう, チーズ	パセリ, にんじん	たまねぎ, ほししいたけ, はくさい, きゅうり, ぶなしめじ	672 kcal 26.2 g 31.2 g 3.1 g
27金	まいたけごはん	○	わふうおろしハンバーグ まめやしのいりに さわにわん	ごはん, さとう, かたくりこ	ごま, サラダあぶら	ハンバーグ, あぶらあげ, ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん, こまつな	だいこん, にとこんにゃく, だいずもやし, ごぼう, ねぎ, えのきたけ	675 kcal 25.5 g 21.4 g 3.0 g
30月	ごはん	○	あじのこうみやき かぼちゃとぶたにくのもの うーめんじる	ごはん, さとう, うーめん, まめふ	サラダあぶら	あじ, ぶたにく, とりにく, あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ, こまつな, にんじん	たまねぎ, しょうが, えのきたけ	622 kcal 26.8 g 15.3 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。