


















12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	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		134キー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ミルクパン 	○	たらのフライタルソース はくさいのフレンチサラダ ミネストローネ	パン、 はくりきこ、 パンこ、 マカロニ	だいちあぶら、 エッグフリーマヨ ネーズ、 オリーブオイル	たら、たまご、 ハム、とりにく	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、トマト	ピクルス、 はくさい、 きゅうり、 たまねぎ、 セロリ、キャベツ	716 kcal 30.7 g 32.2 g 2.7 g
2 水	ごはん 	○	マーボー豆腐 はるまき ゆかりあえ	ごはん、さとう、 かたくりこ	ごまあぶら、 だいちあぶら	ぶたにく、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にら	ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、 しょうが、 にんにく、 ゆかり、かぶ、 きゅうり	719 kcal 24.0 g 26.3 g 1.5 g
3 木	チーズパン スパゲティミートソース	○	さけのパンこやき おんやさいサラダ	パン、パンこ、 スパゲッティ	エッグフリーマヨ ネーズ、 オリーブオイル	さけ、ぶたにく、 ハム、だいち	ぎゅうにゅう、 チーズ	パセリ、 かぼちゃ、 フロコリー、 にんじん、 トマト	コーン、たまねぎ、 セロリー	767 kcal 34.5 g 32.4 g 2.6 g
4 金	ごはん  12月おたんじょうび給食	○	ビーフシチュー ハムマリネサラダ レモンタルト	ごはん、 じゃがいも、 さとう、 レモンタルト	バター	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん、 トマト、 いんげん	にんにく、 たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、 きゅうり	799 kcal 24.8 g 22.8 g 2.5 g
7 月	ごはん 	○	あじのこうみやき にんじんシリシリ なめこのみそしる	ごはん、さとう	サラダあぶら	あじ、ベーコン、 たまご、 かつおぶし、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、 みつば	たまねぎ、なめこ、 だいこん	576 kcal 24.0 g 15.6 g 2.5 g
8 火	バターロールパン 	○	とりにくオーロラソース みずなどだいこんのサラダ クラムチャウダー	パン、かたくりこ、 さとう、パンこ、 じゃがいも、 はくりきこ	だいちあぶら、 オリーブオイル、 バター	とりにく、みそ、 あさり、 いんげんまめ	ぎゅうにゅう、 なまクリーム、 チーズ	みずな、 にんじん	きゅうり、 だいこん、 たまねぎ	687 kcal 29.1 g 29.8 g 2.6 g
9 水	ごはん 	○	さばのみそに もやしのごまずあえ かきたまじる	ごはん、さとう、 かたくりこ	ごまあぶら、ごま	さば、みそ、 とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、 もやし、 キャベツ、 きゅうり、ねぎ、 はくさい、 えのきたけ	670 kcal 23.7 g 22.5 g 2.1 g
10 木	いわぬまのこめこパン 	○	チキンカツ ポトフ みかん	パン、かたくりこ、 さとう、パンこ、 じゃがいも、 はくりきこ	だいちあぶら	とりにく、 ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、 キャベツ、みかん	624 kcal 32.4 g 20.6 g 2.4 g
11 金	ごはん 	○	とりにくのこみソースがけ ひじきののもの すいとんじる	ごはん、さとう、 すいとん	ごま、ごまあぶら、 サラダあぶら	とりにく、 あぶらあげ、 ちくわ	ぎゅうにゅう、 ひじき	にんじん	しょうが、ねぎ、 えだまめ、 だいこん、 ほししいたけ、 ごぼう、 こんにゃく	619 kcal 27.2 g 13.9 g 2.3 g
14 月	ごはん 	○	すぶた しおきゃべつ キムチスープ	ごはん、 かたくりこ、 だいちあぶら、 さとう、はるさめ	サラダあぶら、 ごまあぶら、ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん、ピーマ ン	しょうが、 にんにく、 たまねぎ、 はくさい、 たけのこ、 キャベツ、 だいこん、ねぎ	615 kcal 20.0 g 14.8 g 2.5 g
15 火	ソフトパン 	○	ささみチーズフライ ポテトサラダ コンソメスープ	パン、じゃがいも、 さとう、パンこ、 はくりきこ、 パンこ	だいちあぶら、 エッグフリーマヨ ネーズ、 サラダあぶら	ささみ、 いんげんまめ、 ハム、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、 きゅうり、コーン、 キャベツ、 ぶなしめじ	613 kcal 26.0 g 27.2 g 3.2 g
16 水	ごはん 	○	とりのからあげ りっちゃんのげんきサラダ さつまじる	ごはん、さとう、 かたくりこ、 さつまいも	ごまあぶら、 だいちあぶら、 サラダあぶら	とりにく、ハム、 かつおぶし、 ぶたにく、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、 こんぶ	にんじん	しょうが、 こんにゃく、 キャベツ、 きゅうり、 コーン、ごぼう、 ねぎ	697 kcal 32.2 g 18.3 g 2.5 g
17 木	マーラーカオ 	○	にくだんご かいそうサラダ みそワタンスープ	パン、 はちみつ、 さとう、 こめこワタンスープ	サラダあぶら、 ごまあぶら、ごま	たまご、にくだん ご、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ、 かいそう	にんじん	キャベツ、 きゅうり、 コーン、 ぶなしめじ、 もやし、ねぎ、 たまねぎ、コーン	571 kcal 20.9 g 22.9 g 3.6 g
18 金	むぎごはん 	○	なっとう だいこんのもの みそしる いわぬまさんりんご	むぎごはん、 あぶらふ、 さとう、 じゃがいも	サラダあぶら	なっとう、ちくわ、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	だいこん、 こんにゃく、 りんご	597 kcal 22.7 g 13.7 g 2.2 g
21 月	カレーピラフ  クリスマスメニュー	○	ローストチキン アメリカンサラダ コーンクリームスープ クリスマスセレクトケーキ	ごはん、さとう、 ポテトチップス、 はくりきこ、 ケーキ	オリーブオイル、 エッグフリーマヨ ネーズ、バター	とりにく 	ぎゅうにゅう、 なまクリーム	にんじん、 パセリ	レモン、キャベツ、 きゅうり、コーン、 たまねぎ	764 kcal 26.0 g 34.1 g 4.0 g
22 火	お弁当の日 		お弁当を忘れずに持ってきてくださいね。							

 の印の日は、スプーンがあると食べやすいメニューです。