

6がつ よていこんだてひょう

🍴 の印の日は、スプーンがあると食べやすいメニューです。

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 ちやくになる		みどりのなかま からだのちようしをととのえる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7月	ごはん	○	ホイコーロー だいがくいも コーンかきたまスープ	ごはん、さとう、 かたくりこ、 さつまいも、 ざらめ、 みずあめ	サラダあぶら、 ごまあぶら、 だいずあぶら、 ごま	ぶたにく、 とうふ、 たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン、 にら、 にんじん	しょうが、 キャベツ、 たけのこ、 コーン、ねぎ、 えのきたけ	669 kcal 23.6 g 17.9 g 1.4 g
8月 火	こくとうパン ごもくうどん	○	えびカツ たけのこいりしおナムル	パン、 うどん	だいずあぶら、 ごまあぶら	えびカツ、 とりにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 こんぶ	こまつな、 にんじん	キャベツ、 たけのこ、 にんにく、ねぎ、 ぶなしめじ、 ほししいたけ	628 kcal 31.1 g 20.7 g 2.8 g
9月 水	セルフタコライス (ごはん・タコライスのく) おきなわけんのきょうどりより。 タコは、はいていないよ。	○ 🍴	こんさいのとうにゅうスープ みしょうかん	ごはん、 さとう、 さつまいも	サラダあぶら、 オリーブオイル	ぶたにく、 ベーコン、 いんげんまめ、 とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト、 にんじん	にんにく、 だいこん、 たまねぎ、 みしょうかん	668 kcal 23.0 g 20.8 g 0.9 g
10月 木	オニオンブレッド てつくりオニオンブレッド。 ひさびさのとうじょう!	○	にくだんご マカロニスープ れいとうパイ	パン、 パンこ、 マカロニ	サラダあぶら、 エッグフリーマヨ ネーズ	とうにゅう、 ベーコン、 にくだんご、 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん、 チンゲンサイ、 パセリ	たまねぎ、 キャベツ、 パイ	564 kcal 20.5 g 22.3 g 2.6 g
11月 金	ごはん	○	ポークソテーりんごソース こまつなとささかまのあえもの おくずかけ	ごはん、さとう、 じゃがいも、 あぶらふ、 うめん、 かたくりこ	サラダあぶら、 ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、 ささかまぼこ	ぎゅうにゅう、 わかめ	こまつな、 にんじん、 さやいんげん	ねぎ、きゅうり、 たまねぎ、りんご ごぼう、しらたき だいこん、 ほししいたけ、 しょうが、にんにく	687 kcal 25.1 g 21.3 g 2.8 g
14月	ごはん	○	さばのたつたやき いそべあえ もずくいりスープ ミルメークココア	ごはん、 かたくりこ、 ミルメーク、 さとう	ごまあぶら、	さば、 とりにく、 とうふ	ぎゅうにゅう、 もずく、 のり	こまつな、 にんじん	しょうが、 もやし、ねぎ、 きゅうり、 えのきたけ	675 kcal 22.9 g 22.5 g 2.2 g
15月 火	きんときまめパン ジャージャーこめこめん こめこめんとにくみそを、よく まぜてたべてね。	○ 🍴	にくみそ フルーチェいちご	パン、 こめこめん、 さとう、 かたくりこ	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、 たけのこ、 ほししいたけ、 ねぎ、きゅうり、 もやし、いちご	682 kcal 30.5 g 21.0 g 2.0 g
16月 水	ごはん ごはんに、たまごとじをのせて たべてね。	○ 🍴	ぶたにくとたまねぎのたまごとじ ゆかりあえ ふのりのみそしる	ごはん、 さとう		ぶたにく、 たまご、みそ とうふ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 ふのり	みつば、 あかしそ	たまねぎ、ねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 かぶ、だいこん	598 kcal 24.8 g 16.7 g 2.1 g
17月 木	セルフサンドウィッチ (とうにゅうしょくパン・ ハム・チーズ・たまごサラダ)	○ 🍴	コールスローサラダ ジュリアンスープ	パン	エッグフリーマヨ ネーズ	ハム、たまご、 ぶたにく、 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、 パセリ	ピクルス、 キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ、 えのきたけ	658 kcal 29.8 g 33.0 g 3.9 g
18月 金	ごはん たまねぎは、しんたまねぎになっ ておいしいきせつです。	○	さけのみそマヨネーズやき たまねぎとおかかのごまナムル まめふとチンゲンサイのみそしる	ごはん、 さとう、 じゃがいも、 まめふ	エッグフリーマヨ ネーズ、 ごまあぶら、 ごま	さけ、みそ、 かつおぶし、 とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう、 あおのり	にんじん、 こまつな、 チンゲンサイ	たまねぎ、 ねぎ	606 kcal 28.4 g 15.3 g 2.1 g
21月	ごはん	○ 🍴	ビーフストロガノフ おんやさいサラダ グレープフルーツ	ごはん、 さとう	バター、 ごま、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、 ハム	ぎゅうにゅう、 マスカルポーネ チーズ	にんじん、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 トマト、 パセリ	にんにく、 たまねぎ、 ぶなしめじ、 キャベツ、 コーン、 グレープフルーツ	761 kcal 23.5 g 28.4 g 1.8 g
22月 火	いわぬまのこめこパン れいとうみかん！こしはつ とうじょうです。 (1年生遠足)	○ 🍴	とうにゅうグラタン ミートボールスープ れいとうみかん	こめこパン、 じゃがいも、 はくりきこ、 パンこ		ハム、 とうにゅう、 ミートボール	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、 チンゲンサイ、 パセリ	みかん、 たまねぎ、 コーン、 マッシュルーム、 キャベツ	664 kcal 31.3 g 23.6 g 3.9 g
23月 水	ごはん ☆6がつのおたんじょうび給食	○	とりにくのからあげ まめもやしのいりに みずなのたまごとじみそしる レモントルト	ごはん、 さとう、 かたくりこ、 タルト	ごまあぶら、 だいずあぶら、 サラダあぶら	とりにく、 あぶらあげ、 たまご、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、 みずな	しょうが、 だいずもやし、 ねぎ、レモン えのきたけ、 しらたき	759 kcal 32.8 g 23.5 g 2.8 g
24月 木	セルフホットドッグ (せわりパン・ウインナー)	○	フレンチサラダ トマトとたまごのスープ	パン	エッグフリーマヨ ネーズ	ウインナー、 ベーコン、 たまご	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、 トマト	キャベツ、 きゅうり、 コーン、 たまねぎ、 レタス	610 kcal 22.5 g 29.4 g 3.3 g
25月 金	ごはん (1年生遠足予備日)	○	あじのこうみやき ごまあえ さわにわん	ごはん、 さとう	ごま	あじ、 ぶたにく、 なると	ぎゅうにゅう	こまつな、 にんじん	もやし、ごぼう、 だいこん、 ほししいたけ、 えのきたけ、 ねぎ	595 kcal 25.2 g 14.4 g 2.1 g
28月	セルフガバオライス (ごはん・ガバオライスのく) タイのりより「ガバオライス」で す。ごはんにのせて食べよう。	○ 🍴	もやしとツナのサラダ わかめスープ	ごはん、 さとう、 かたくりこ	ごまあぶら、 ごま	とりにく、 だいず、 ツナ	ぎゅうにゅう、 わかめ	バジル、 ピーマン、 にんじん	たまねぎ、 たけのこ、もやし キャベツ、にんにく コーン、ねぎ、 えのきたけ	582 kcal 21.5 g 14.9 g 2.8 g
29月 火	メロンパン クリームスパゲティ	○	タンドリーチキン だいこんサラダ	パン、 さとう、 はくりきこ、 スパゲッティ	サラダあぶら、 オリーブオイル、 バター	とりにく、 かつおぶし、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 なまクリーム、 ヨーグルト、 チーズ	にんじん、 こまつな	だいこん、 キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ、 マッシュルーム、 コーン、にんにく	770 kcal 31.1 g 30.7 g 2.7 g
30月 水	わかめごはん (2年生遠足)	○	モロカツのみそソース はるさめサラダ えびとなめこのかきたまスープ チーズ	ごはん、 パンこ、 はくりきこ、 さとう、 はるさめ、	だいずあぶら、 ごまあぶら、 ごま	もうかざめ、 みそ、ハム、 えび、とうふ、 なると、たまご、 チーズ	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、 ほうれんそう	もやし、 きゅうり、 キャベツ、 なめこ、 にんにく	726 kcal 31.3 g 22.2 g 4.1 g