

10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。休み明けは、はしを忘れる人が多いので、前日のうちに準備しておきましょう。

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	エナジー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 金	ごはん	○	さばのみそに りっちゃんのげんきサラダ にらたまスープ	ごはん、さとう、 かたくりこ	サラダあぶら	さば、みそ、ハム、 かつおぶし、 とうふ、 たまご	ぎゅうにゅう、 しおこんぶ	にんじん、 にら	しょうが、 キャベツ、 きゅうり、コーン、 ねぎ、えのきたけ	629 kcal 23.9 g 22.6 g 2.3 g
4 月	ごはん	○	のりつくだに すどり ちゅうかかきたまスープ いわぬまさんりんご	ごはん、 かたくりこ、 さとう	だいずあぶら、 サラダあぶら	とりにく、 とうふ、 たまご	ぎゅうにゅう、 のり	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、 たけのこ、ねぎ、 はくさい、にんにく りんご、しょうが	580 kcal 21.6 g 14.7 g 1.9 g
5 火	チーズパン 6-3古田優大さん考案 いためもの	○	さけのハーブフライ じゃがいもとベーコンのいためもの カレースープ	パン、 かたくりこ、 はくりきこ、 じゃがいも、 マカロニ	エッグフリーマヨ ネーズ、 だいずあぶら、 オリーブオイル	さけ、 ベーコン、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、 チーズ	パセリ、 にんじん	たまねぎ、 キャベツ	594 kcal 29.2 g 30.0 g 2.4 g
6 水	ごはん	○	みそかつ こまつなのちゅうかサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる きょうほう	ごはん、パンこ、 はくりきこ、 さとう、 じゃがいも	だいずあぶら、 ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、 みそ、 とうふ	ぎゅうにゅう、 わかめ	こまつな	もやし、きゅうり、 たまねぎ、 にんにく、 ぶどう	652 kcal 27.3 g 18.8 g 2.4 g
7 木	かぼちゃむしぼん にこみうどん	○	にくだんご わかめともやしのボンずあえ	パン、 さとう、 うどん	サラダあぶら	たまご、 にくだんご、 なると、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 わかめ	かぼちゃ、 にんじん	もやし、しょうが、 レモン、ねぎ、 はくさい、 ほししいたけ	561 kcal 26.6 g 19.3 g 2.7 g
8 金	まいたけごはん (5年生お弁当)	○	あかうおのしょうゆちゅうじやき キャベツのおきつねあえ のっぺいじる ざおうさんなし	ごはん、 さとう、 かたくりこ	サラダあぶら	あかうお、 あぶらあげ、 とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな、 にんじん	キャベツ、まいたけ つきこんにやく、 ごぼう、ねぎ、 だいこん、なし	580 kcal 26.5 g 14.4 g 2.2 g
11 月	むぎごはん 5-1小川哲平さん考案 サラダ	○	キーマカレー ブロッコリーとツナのごまサラダ ブルーベリーヨーグルト	むぎごはん、 さとう	バター、ごま エッグフリーマヨ ネーズ、	とりにく、 いんげんまめ、 ツナ	ぎゅうにゅう、 チーズ、 ヨーグルト	にんじん、 トマト、 ブロッコリー	たまねぎ、なす、 しょうが、 にんにく、 ブルーベリー	676 kcal 24.8 g 20.6 g 1.5 g
12 火	セルフホットドッグ (せわりパン・ ウインナー・つけあわせキャベツ) 読書まつりコラボメニュー①「よろしくともだち」より ホットドッグ&10月おたんじょう日給食	○	はくさいのとうにゅうスープ ぶどうゼリー	パン、 さとう	オリーブオイル	ウインナー、 ベーコン、 いんげんまめ、 とうにゅう	ぎゅうにゅう、 なまクリーム、 チーズ	にんじん	キャベツ、 はくさい、 たまねぎ、 ぶなしめじ、 ぶどう	621 kcal 32.1 g 32.2 g 2.2 g
13 水	セルフちゅうかどん (ごはん・ちゅうかどんのく)	○	くりコロッケ かぶのうめあえ	ごはん、 くりコロッケ、 さとう、 かたくりこ	だいずあぶら、 ごまあぶら	ぶたにく、 えび、 かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい、うめ、 たまねぎ、かぶ たけのこ、 ほししいたけ、 しょうが、きゅうり	631 kcal 21.9 g 18.0 g 2.1 g
14 木	メロンパン きのこスパゲティ 読書まつりコラボメニュー②「ふしぎ駄菓子屋銭天堂 (8) よりマスキメロンパン	○	モロカツのトマトみそソース アメリカンサラダ	パン、パンこ、 はくりきこ、 さとう、 ポテトチップス、 スパゲッティ	だいずあぶら、 ごまあぶら、 ごま、エッグフ リーマヨネーズ、 オリーブオイル	もうかざめ、 みそ、 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、 きょうな	キャベツ、コーン、 たまねぎ、 ほししいたけ、 えのきたけ、 にんにく	736 kcal 29.6 g 27.5 g 2.4 g
15 金	ごはん 読書まつりコラボメニュー③ 「ふしぎ駄菓子屋銭天堂 (15)よりピチピチピーチ	○	ビーフシチュー おんやさいサラダごまドレッシング ももとゼリーのシロップに	ごはん、 さとう、 じゃがいも	バター、 ごま、 ごまあぶら	ぎゅうにく、 ハム	ぎゅうにゅう	にんじん、 さやいんげん、 ブロッコリー、 トマト	にんにく、 たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、 もも、みかん	743 kcal 26.6 g 21.5 g 2.5 g
18 月	ごはん	○	かくださんなっとう だいこんのもの さんまつみれじる いわぬまさんりんご	ごはん、 さとう、 あぶらふ	ごまあぶら	なっとう、 ちくわ、 ざつまあげ、 さんま、とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん、ねぎ、 こんにやく、 ぶなしめじ、 しょうが、りんご	650 kcal 27.9 g 16.0 g 1.7 g
19 火	セルフサンドウィッチ (よこわりこめこパン・ たまごサラダ) 読書まつりコラボメニュー④「おしりたんでい」より、 となかのシチューとゆきやまココア	○	ミルメークココア チーズいりフレンチサラダ ホワイトシチュー	こめこパン、 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	たまご、ハム、 とりにく、 いんげんまめ	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん	ピクルス、 キャベツ、 たまねぎ	720 kcal 32.9 g 37.5 g 2.3 g
20 水	ごはん 読書まつりコラボメニュー⑤ 「ふしぎ駄菓子屋銭天堂 (9)」より、底なしレ〜カ	○	ユーリンチー さきいかいりしおナムル なめこじる はくとうジュレ	ごはん、 はくりきこ、 かたくりこ、 さとう、はちみつ	だいずあぶら、 ごまあぶら	とりにく、 さきいか、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、 こんぶ	にんじん、 みつば	しょうが、ねぎ、 にんにく、 はくさい、 だいこん、 なめこ、はくとう	567 kcal 28.2 g 15.4 g 2.1 g
22 金	セルフカレーピビンバ (ごはん・カレーピビンバのく) 読書まつりコラボメニュー⑥「男子☆弁当部」より、カレーピビンバどん	○	はるさめスープ みかん	ごはん、 さとう、 はるさめ	ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、 たまご	ぎゅうにゅう	こまつな、 にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、にんにく だいずもやし、 みかん、はくさい、 たまねぎ、 ほししいたけ	554 kcal 20.3 g 12.9 g 1.7 g
25 月	ごはん	○	マーボーどうふ えびしゅうまい はるさめサラダ	ごはん、 さとう、 かたくりこ、 はるさめ	ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、 とうふ、 みそ、 えびシューマイ、 ハム	ぎゅうにゅう	にら、 にんじん	ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ しょうが、にんにく もやし、きゅうり、 キャベツ	734 kcal 28.4 g 23.6 g 2.2 g
26 火	バターロールパン 6-3佐藤海珠さん考案 いためもの	○	たらのこうそうパンこやき キャベツとチキンのバターいため パンクンスープ	パン、パンこ、 さとう、 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	たら、 とりにく	ぎゅうにゅう、 なまクリーム	にんじん、 かぼちゃ	キャベツ、 たまねぎ	622 kcal 26.3 g 30.6 g 2.1 g
27 水	ごはん 6-2小野寺芽花さん 考案いためもの	○	ぶたにくのパーベキューソース にんじんとピーマンのツナいため ひきなじる	ごはん、 はちみつ、 さとう	ごまあぶら	ぶたにく、 ツナ、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 しおこんぶ	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、 パインアップル、 だいこん、ねぎ、 にんにく	672 kcal 26.0 g 22.6 g 1.8 g
28 木	とうにゅうしょくパン 6-2鎌田理彩子さん考案ス 克蘭ブルエッグ、5-4渡 邊佑香さん考案サラダ	○	ブルーベリージャム ユースクラブルエッグ ブロッコリーのにんじんドレッシング ミートボールスープ	パン、 さとう	オリーブオイル	たまご、 ハム、 ミートボール	ぎゅうにゅう、 なまクリーム	ブロッコリー、 にんじん	コーン、 キャベツ、 たまねぎ、 はくさい、 ブルーベリー	579 kcal 22.8 g 27.6 g 2.9 g
29 金	ごはん 	○	かぼちゃがたハンバーグ ひじきのもの とんじる	ごはん、さとう、 かたくりこ、 じゃがいも	サラダあぶら	ハンバーグ、 あぶらあげ、 ちくわ、とうふ、 ぶたにく、 みそ	ぎゅうにゅう、 ひじき	にんじん	えのきたけ、 ぶなしめじ、 たまねぎ、ねぎ、 えだまめ、ごぼう、 こんにやく	656 kcal 27.3 g 21.3 g 2.3 g