

4がっ よていこんだてひょう

🍴の日は、スプーンがあると食べやすいメニューです。箸は、忘れないように、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 からだのちょうしをととのえる	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
11月	 2年生～6年生 おべんとうの日									
12月 火	ミルクパン しんきゅうおいわいメニュー	○	ハニーマスタートチキン キャベツとベーコンサラダ ミネストローネ しんきゅうおいわいゼリー	パン、 はちみつ、 マカロニ、 ゼリー	エッグフリーマヨ ネーズ、 オリーブオイル	とりにく、 ベーコン、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、 こなチーズ	にんじん、 トマト	レモン、 キャベツ、 たまねぎ、 はくさい、 にんにく	632 kcal 29.0 g 24.5 g 2.8 g
13月 水	ごはん	○	ぶたにくしょうがやき なのはなあえ すましじる	ごはん、 さとう、 うめん	サラダあぶら	ぶたにく、 たまご、 とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな、 なのはな、 にんじん、 みつば	しょうが、 キャベツ、 ねぎ、 しいたけ	622 kcal 26.1 g 21.2 g 1.6 g
14月 木	こくとうパン みそうどん	○	ささかまのチーズむし だいコーンサラダ	パン、 さとう、 うどん	サラダあぶら、 ごまあぶら	ささかまぼこ、 ぶたにく、 みそ	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、 パセリ	だいごん、 きゅうり、 コーン、 キャベツ、 ほししいたけ、 もやし、ねぎ、 にんにく	557 kcal 30.1 g 16.8 g 3.5 g
15月 金	カレーピビンパどん (ごはん・カレーピビンパのぐ)	○	はるさめスープ フルーツポンチ	ごはん、 さとう、 はるさめ、 ゼリー	ごまあぶら	ぶたにく、 たまご、 とりにく、 ゼリー	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、 はくさい、 たまねぎ、 えのきたけ、 みかん、もも	632 kcal 20.4 g 15.8 g 1.7 g
18月	わかめごはん	○	とりのからあげ ごまあえ ひきなじる	ごはん、 さとう、 かたくりこ	ごまあぶら、 だいずあぶら、 すりごま	とりにく、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ	こまつな、 にんじん	しょうが、 もやし、 だいごん、 ねぎ	613 kcal 29.1 g 17.6 g 3.2 g
19月 火	バターロールパン 1年生つうじょう きゅうしょくかいし	○	ベーコンエッグ キャラメルポテト ポトフ	パン、 さつまいも、 グラニューとう	だいずあぶら、 バター	たまご、 ベーコン、 とりにく	ぎゅうにゅう、 なまクリーム	にんじん	たまねぎ、 キャベツ、 だいごん	654 kcal 24.6 g 27.2 g 2.1 g
20月 水	ごはん	○	さけのレモンソースがけ ひじきのものに じゃがいもたまねぎのみそじる	ごはん、 さとう、 じゃがいも	サラダあぶら	さけ、 あぶらあげ、 ツナ、 とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう、 ひじき	にんじん、 こまつな、 パセリ	レモン、 えだまめ、 たまねぎ、 いとこんにやく	573 kcal 27.4 g 15.2 g 2.4 g
21月 木	こめこパン	○	とりにくのオーロラソース ハムマリネサラダ コーンクリームスープ	こめこパン、 かたくりこ、 はくりきこ、 さとう	だいずあぶら、 バター	とりにく、 レバー、 みそ、 ハム	ぎゅうにゅう、 なまクリーム	にんじん、 パセリ	キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ、 コーン、 レモン	689 kcal 34.3 g 28.8 g 3.1 g
22月 金	セルフぶたどん (ごはん・ぶたどんのぐ)	○	かぼちゃフライ かぶのあさづけ	ごはん、 さとう	だいずあぶら、 パンこ、 ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん、 かぼちゃ	たまねぎ、 いとこんにやく、 ごぼう、 グリーンピース、 しょうが、かぶ、 きゅうり	685 kcal 24.6 g 21.1 g 2.0 g
25月	むぎごはん	○	キーマカレー だいごとみずなのサラダ かわちばんかん	むぎごはん	バター、 サラダあぶら、 ごま	とりにく、 いんげんまめ	ぎゅうにゅう、 チーズ	にんじん、 トマト、 みずな	たまねぎ、 なす、にんにく、 しょうが、 きゅうり、 だいごん、 かわちばんかん	616 kcal 20.9 g 17.4 g 1.4 g
26月 火	セルフサンドウィッチ (とうにゅうしょくパン・ スライスチーズ・たまごサラダ)	○	コールスローサラダ かぶのコンメスープ	パン	エッグフリーマヨ ネーズ、 オリーブオイル	たまご、 ハム、 とりにく	ぎゅうにゅう、 スライスチーズ	にんじん、 チンゲンサイ、 パセリ	ピクルス、 キャベツ、 たまねぎ、 だいごん、 かぶ	615 kcal 24.0 g 33.1 g 3.1 g
27月 水	ごはん	○	さわらのハーブフライ こまつなのおきつねあえ みそじる	ごはん、 かたくりこ、 はくりきこ、 さとう、まめふ	エッグフリーマヨ ネーズ、 だいずあぶら	さわら、 あぶらあげ、 とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう	こまつな	キャベツ、 だいごん、 まいたけ	610 kcal 25.7 g 21.7 g 2.0 g
28月 木	セルフたまごずし (ずめし・かんびょう・たまご・ ウインナー・きゅうり)	○	ゆかりあえ さわにわん おいわいクレープ	ごはん、 クレープ	サラダあぶら	たまごやき、 ウインナー、 ぶたにく、 なると	ぎゅうにゅう、 のり	にんじん	かんびょう、 つきこんにやく、 ねぎ、 きゅうり、 キャベツ、 かぶ、ごぼう、 だいごん、 えのきたけ	627 kcal 21.2 g 20.9 g 1.9 g



1ねんせい かんいきゅうしょくこんだて (14日～18日)

14にち (もく)

おいわいクレープ
ぎゅうにゅう

15にち (きん)

メロンパン
ぎゅうにゅう
フルーツポンチ

18にち (げつ)

わかめごはん
ぎゅうにゅう
とりにくのからあげ
ひきなじる

