

[5 月 予 定 献 立 表]

岩沼市立岩沼西小学校

日	スプーン がある日 食べやすい 日	しゆしよく 主食	牛乳	おかず		赤の仲間 あか なかま ち にく 血や肉になる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちょうじ ととの 体の調子を整える	黄色の仲間 きいろ なかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				さけのしおやき こまつなどえのきのおきつねあえ もやしじる レモンゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	小松菜 にんじん	たけのこ まいたけ こんにやく 玉ねぎ えのきたけ もやし とうもろこし 果汁(レモン)	米 砂糖 じゃがいも		ごま ごま油	
1	水	ちらしごはん 紙スプーン	○		開校記念日お祝いメニュー				623 kcal 26.0 g 16.8 g 3.2 g		
2	木	ココアパン ごもくうどん 紙スプーン	○	とりてん だいコーンサラダ こどものひデザート	鶏肉 油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり 大根 とうもろこし キャベツ たけのこ ぶなしめじ 果汁(りんご)	パン 砂糖 天ぷら粉 うどん	ごま油 油	654 kcal 37.2 g 27.1 g 3.0 g
3	金			けんぽうきねんび 憲法記念日							
6	月			ふりかえきゆうじつ 振替休日							
7	火	せわりソフトパン	○	ミートソースサンドのぐ セルフサンドのやさしい しんじゃがいものミルクスープ	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳 生クリーム	トマト パセリ ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ セロリ きゅうり キャベツ ぶなしめじ	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	596 kcal 25.9 g 27.2 g 2.9 g
8	水	ごはん	○	マーボー豆腐 もやしのちゅうかサラダ だいがくいも	豚肉 大豆 みそ ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん いら	にんにく しょうが ねぎ たけのこ もやし きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸	パン 天ぷら粉 パン粉 片栗粉	油	695 kcal 25.5 g 22.2 g 2.3 g
9	木	ミルクパン	○	たらフライ キャベツとハムのサラダ トマトとたまごのスープ	たら ハム 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ とうもろこし レタス 玉ねぎ	パン 天ぷら粉 パン粉 片栗粉	油	609 kcal 27.1 g 27.0 g 2.9 g
10	金			べんとう ひ お弁当の日							
13	月	ごはん	○	ボークカレー コールスローサラダ かわちばんかん	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 河内晩柑	米 じゃがいも カレールウ	油 ノンエッグマヨネーズ	624 kcal 22.5 g 17.1 g 1.8 g
14	火	とうにゅうしょくパン	○	いちごジャム バーベキューチキン ポテトサラダ マカロニスープ もうかぎめさくさくあげ チャプチェ にらたまスープ	鶏肉 ハム 白いんげん豆 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ 果汁(いちご)	パン はちみつ じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	624 kcal 29.6 g 25.9 g 2.9 g
15	水	ごはん	○	ペンネとりにくのトマトソースに ハムとだいこんのクリーミーサラダ はくさいのコンソメスープ	きな粉 鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 生クリーム	トマト パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ 大根 きゅうり 白菜 ねぎ えのきたけ	パン 砂糖 ペンネ	油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	590 kcal 25.8 g 22.6 g 2.6 g
16	木	きなこあげパン	○	とりにくのレモンソースやき ペンネソテー ようふうかきたまスープ	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ 鶏卵	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	634 kcal 29.9 g 21.0 g 2.4 g
17	金	ごはん	○	とりにくのレモンソースやき ペンネソテー ようふうかきたまスープ	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ 鶏卵	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	634 kcal 29.9 g 21.0 g 2.4 g
20	月			ふりかえきゆうじょうび たいいくさい 振替休業日 (体育祭)							
21	火	バターロールパン	○	とりにくのレモンソースやき ペンネソテー ようふうかきたまスープ	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ えのきたけ 果汁(レモン)	パン 砂糖 片栗粉 ペンネ	オリーブ油	626 kcal 28.9 g 24.6 g 2.9 g
22	水	ごはん	○	あじのこうみやき こまつなちゅうかふうサラダ おくずかけ	あじ みそ ハム 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし きゅうり ねぎ 玉ねぎ ごぼう 大根 干し椎茸 しょうが にんにく	米 砂糖 片栗粉 里芋 豆豉	ごま油 ごま	567 kcal 24.7 g 15.5 g 2.5 g
23	木	よこわりこめパン	○	チキンカツ ハムマリネサラダ マカロニのクリームに	鶏肉 ハム ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ 果汁(レモン)	米粉パン 天ぷら粉 パン粉 砂糖 小麦粉 マカロニ シチューの素	油 オリーブ油	657 kcal 31.5 g 29.8 g 2.7 g
24	金	ごはん	○	タコライスのご ごぼうサラダ ワントンスープ	豚肉 大豆 まぐろ油揚げ	牛乳	トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし もやし 白菜	米 砂糖 ワンタン	油 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	625 kcal 24.9 g 22.9 g 2.0 g
27	月	ごはん	○	ビビンバのご (にくだめ) (たまごいりナムル) はるさめとだいこんのちゅうかスープ	豚肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが にんにく だいずもやし 大根 ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 春雨	ごま油 ごま	591 kcal 21.9 g 21.5 g 2.2 g
28	火	クロワッサン スバゲティナポリタン	○	とりにくのコンフレック焼き キャベツサラダ もものタルト	鶏肉 ウィンナー 豆乳	牛乳	にんじん トマト ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム もも	クロワッサン スバゲティ 砂糖 コンフレック 米粉	油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	611 kcal 27.4 g 23.7 g 2.8 g
29	水	ごはん	○	かつおとじゃがいものごまみそがらめ いそべあえ わかたけじる	かつお みそ 豆腐 なた	牛乳 わかめ のり	小松菜 にんじん みつば	しょうが もやし キャベツ たけのこ	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	677 kcal 30.4 g 20.8 g 2.4 g
30	木	しょくパン	○	りんごジャム とうにゅうグラタン ミートボールスープ フルーツヨーグルト	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ 生クリーム	にんじん チンゲン菜 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム 大根 みかん缶 黄桃缶 果汁(りんご)	パン じゃがいも 米粉 春雨 砂糖	オリーブ油 バター ごま油	624 kcal 24.6 g 25.0 g 3.1 g
31	金	ごはん	○	ほっけのしおやき カレーにくじゃが きゃべたまみそじる	ほっけ 豚肉 鶏卵 みそ	牛乳	にんじん 枝豆	しょうが 玉ねぎ こんにやく キャベツ 水菜	米 じゃがいも 砂糖	油	596 kcal 28.9 g 17.7 g 2.3 g

※基本的に牛乳は毎日付きます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もあります。

5月 予定こんだて表

岩沼市立岩沼西小学校

曜日	月	火	水	木	金
日			1 <small>かいこうきねんび いわ</small> 開校記念日お祝いメニュー ちらしごはん 鮭 <small>さけ</small> の塩焼き 小松菜 <small>こまつな</small> とえのきの おきつねあえ もやし <small>もやし</small> 汁 レモンゼリー	2 ココアパン とり <small>てん</small> 天 だいコーンサラダ ごもく 五目うどん こどもの日デザート	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 
献立		エネルギー(キロカロリー)、たんぱく質(g)、脂質(g)、塩分(g)の順に表示しています。			
栄養価			623/26.0/16.8/3.2	654/37.2/27.1/3.0	
日	6	7	8	9	10
日	ふりかえきゆうじつ 振替休日 	さわ 背割りソフトパン ミートソースサンドの具 セルフサンドの野菜 しん 新じゃがいもの ミルクスープ	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 もやし <small>もやし</small> の中華サラダ だいがく 大学いも	ミルクパン たらフライ キャベツと ハムのサラダ トマト <small>たまご</small> と卵のスープ	べんとう ひ お弁当の日 
献立					
栄養価		596/25.9/27.2/2.9	695/25.5/22.2/2.3	609/27.1/27.0/2.9	
日	13	14	15	16	17
日	ごはん ポークカレー コールスローサラダ かわちばんかん 河内晩柑	とうにゅうしよく 豆乳食パン いちごジャム バーベキューチキン ポテトサラダ マカロニスープ	ごはん もうかざめの サクサク揚げ チャプチェ にらたまスープ	きな <small>こあ</small> 粉揚げパン ペンネととり肉の トマトソース煮 ハムと大根の クリーミーサラダ 白菜 <small>はくさい</small> のコンソメスープ	ごはん とりそぼろ丼の具 ナムル じゃがいもと たま 玉ねぎのみそ汁
献立					
栄養価	624/22.5/17.1/1.8	624/27.6/18.6/2.5	625/27.6/18.6/2.5	590/25.8/22.6/2.6	634/29.9/21.0/2.4
日	20	21	22	23	24
日	ふりかえきゆうぎょうび 振替休業日 (たいいくさい) (体育祭) 	バターロールパン とり肉の レモンソース焼き ペンネソテー ようふう 洋風かき玉スープ	ごはん あじ <small>こうみや</small> の香味焼き こまつな ちゅうかふう 小松菜の中華風サラダ おくずかけ	よこわ こめこ 横割り米粉パン チキンカツ ハムマリネサラダ マカロニのクリーム煮	ごはん タコライス <small>ぐ</small> の具 ごぼうサラダ ワンタンスープ
献立					
栄養価		626/28.9/24.6/2.9	569/24.7/15.5/2.5	657/31.5/29.8/2.7	625/24.9/22.9/2.0
日	27	28	29	30	31
日	ごはん ビビンバ <small>ぐ</small> の具 (肉炒め、たまご入りナムル) はるさめ だいこん 春雨と大根の ちゅうか 中華スープ	たんじょうび お誕生日メニュー クロワッサン とり肉の コーンフレーク焼き キャベツサラダ スパゲッティナポリタン もものタルト	ごはん かつおとじゃがいもの ごまみそがらめ いそべあえ わかたけ汁 若竹汁	しょく 食パン りんごジャム とうにゅう 豆乳グラタン ミートボールスープ フルーツヨーグルト	ごはん ほっけ <small>しおや</small> の塩焼き カレー肉じゃが キャベたまみそ汁
献立					
栄養価	591/21.9/21.5/2.2	611/27.4/23.7/2.8	677/30.4/20.8/2.4	624/24.6/25.0/3.1	596/28.9/17.7/2.3

※基本的に牛乳は毎日付きます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もあります。