

8月 9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 | 8/26 ぜんこう こうじげん 全校3校時限  | 8/27 べんとう ひ お弁当の日  | 8/28 ごはん とりにく 鶏肉のレモンソース ゆかりあえ たま 玉ねぎのみそ汁 | 8/29 ミルクパン とりにく 鶏肉のコーンフ레이크焼き パスタサラダ かぼちゃとコーンの クリームスープ | 8/30 8月お誕生日給食 ごはん ハヤシシチュー アメリカンサラダ フローズンヨーグルト |
| 栄養価 | | | 603/26.6/17.3/2.1 | 622/28.2/25.5/2.9 | 639/21.6/17.5/1.9 |
| 日 | 9/2 ごはん や にく 焼き肉 ひじきサラダ ひきな汁 | 3 よこわ まる 横割り丸パン フライドチキン だいこん ハムと大根の クリーミーサラダ マカロニ入りミネストローネ | 4 ごはん タコライス <small>の具</small> ごぼうサラダ はるさめ だいこん ちゅうか 春雨と大根の中華スープ | 5 しよく 食パン いちごジャム ミートボールと マカロニのトマトソース マセドアンサラダ ようふう 洋風かきたまスープ | 6 ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ちゅうかふうあさづ 中華風浅漬け なし 梨  |
| 栄養価 | 599/24.7/20.6/2.0 | 580/26.8/25.4/2.4 | 603/23.1/20.7/2.2 | 578/22.6/21.7/2.8 | 608/25.1/19.3/2.0 |
| 日 | 9 ごはん なつやさい 夏野菜カレー かいそう 海藻サラダ れいとう 冷凍みかん  | 10 バターロールパン チキンナゲット ラタトゥイユ ポテトのミルクスープ | 11 ごはん ぶたどん 豚丼 <small>の具</small> くり 栗コロッケ うめ 梅おかかあえ | 12 かぼちゃと にんじんの <small>む</small> 蒸しパン ジャージャー米めん ヨーグルト | 13 1年生給食試食会 ごはん あかうお たつたあ 赤魚の竜田揚げ おきつねあえ おくずかけ |
| 栄養価 | 605/21.0/15.5/2.2 | 605/22.4/30.6/2.8 | 640/24.2/17.8/2.3 | 591/22.6/20.6/2.0 | 599/23.1/16.4/2.5 |
| 日 | 16 けいろう ひ 敬老の日  | 17 しよく 食パン  ミートソースサンド <small>の具</small> キャラメルポテト やさい 野菜スープカレー風味 | 18 ごはん  ゆて豚のごまソースかけ やさい 野菜たっぷり みそけんちん汁 じゅうごや 十五夜ゼリー | 19 9月お誕生日給食 クロワッサン クリームスパゲッティ だいコーンサラダ いちごクレープ | 20 ごはん ヤンニョムチキン きりぼしだいこん 切干大根サラダ たまご みずな 卵と水菜のスープ |
| 栄養価 | | 579/21.2/26.5/2.1 | 635/24.6/21.8/1.9 | 615/21.5/30.7/2.2 | 617/27.1/18.5/2.3 |
| 日 | 23 ふりかえきゅうじつ 振替休日 しゅうぶん ひ (秋分の日)  | 24 チーズパン たらの <small>こうそう</small> のパン粉焼き きのこのガーリックソテー ポトフ | 25 ごはん ゆうりんちう 油淋鶏 もやしと笹かまの 中華サラダ たまご 卵とわかめのスープ | 26 ココアパン さつまいものシチュー りっちゃん <small>の</small> 元気サラダ りんご  | 27 ゆかりごはん ぶたにく 豚肉のしょうが焼き わふう 和風ナムル とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 |
| 栄養価 | | 590/27.6/28.2/2.8 | 623/26.4/18.4/2.4 | 570/25.8/25.7/2.4 | 599/24.9/19.9/2.5 |
| 日 | 30 ごはん ビビンバ <small>の具</small> みそ野菜スープ | ◆ 8, 9月の地場産品 ◆ ◆みそ ◆ きゅうり ◆りんご ※◆は岩沼市産 こめ ・米 ぎゅうにゆう ・牛乳 こ ・小ねぎ ねぎ あか ・赤パプリカ なし ・梨 とうふ ・豆腐 あぶらあ ・油揚げ | | | |
| 栄養価 | 573/24.0/15.8/2.4 |   | | | |

※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。

※栄養価は、エネルギー量 (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g)、塩分 (g) の順に表示しています。

[8・9月 予 定 献 立 表]

岩沼市立岩沼西小学校

| 日 | スプーン があると 食べやすい 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤い仲間 あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる | 緑の仲間 みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし 体の調子を整える | 黄色の仲間 きいろ なかま 黄色の仲間 ねつ ちから 熱や力のもとになる | 1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量 | | | |
|-----------------------|----------------------------|--|----|---|--|---|--|---|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 8/28 | 水 | ごはん | ○ | とりにくのレモンソース ゆかりあえ たまねぎのみそしる | 鶏肉、豆腐、油揚げ、 みそ | にんじん | キャベツ、きゅうり、 玉ねぎ、ゆかり、ねぎ、 果汁（レモン） | 米、片栗粉、 砂糖 | 油 | 603 kcal 26.6 g 17.3 g 2.1 g | |
| 29 | 木 | ミルクパン | ○ | とりにくのコーンフレークやき パスタサラダ かぼちゃとコーンのクリームスープ | 鶏肉、ハム、白インゲン 豆 | 牛乳、生クリーム | にんじん、かぼちゃ、 パセリ | きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、玉ねぎ | パン、砂糖、 スバゲッティ、 小麦粉、 コーンフレーク | 油、ノンエッグマヨ ネーズ、バター | 622 kcal 28.2 g 25.9 g 2.9 g |
| 30 | 金 | ごはん | ○ | ハヤシシチュー アメリカンサラダ フローズンヨーグルト | 豚肉、白インゲン豆 | 牛乳、生クリーム、 ヨーグルト | にんじん、トマト、 パセリ | にんにく、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし | 米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖 | 油、ノンエッグマヨ ネーズ、 | 639 kcal 21.6 g 17.5 g 1.9 g |
| 8月のお誕生日給食 | | | | | | | | | | | |
| 9/2 | 月 | ごはん | ○ | やきにく ひじきサラダ ひきなじる | 豚肉、まぐろ油漬け、豆 腐、油揚げ、みそ | 牛乳、ひじき | にんじん、小松菜 | にんにく、しょうが、玉 ねぎ、キャベツ、りんご、 きゅうり、大根、ねぎ、果 汁（レモン） | 米、砂糖 | ごま油 | 599 kcal 24.7 g 20.6 g 2.0 g |
| 3 | 火 | よこわりまるばん | ○ | フライドチキン ハムとだいのんのクリーミーサラダ マカロニいりミネストローネ | 鶏肉、ハム、ウインナー | 牛乳 | にんじん、トマト、パセリ | 大根、きゅうり、にんに く、玉ねぎ、キャベツ | パン、小麦粉、マカ ロニ、片栗粉 | ノンエッグマヨネ ーズ、油 | 580 kcal 26.8 g 25.4 g 2.4 g |
| 4 | 水 | ごはん | ○ | タコライスのご ごぼうサラダ はるさめとだいのんのちゅうかスープ | 豚肉、大豆、まぐろ油漬 け | 牛乳 | にんじん、トマト | にんにく、玉ねぎ、ごぼ う、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、大根、もや し、ねぎ | 米、砂糖、春雨 | 油、ごま、ごま油 | 603 kcal 23.1 g 20.7 g 2.2 g |
| 5 | 木 | しよくパン いちごジャム | ○ | ミートボールとマカロニのトマトソース マセドアンサラダ ようふうかきたまスープ | 鶏肉、豚肉、大豆、ハ ム、卵 | 牛乳 | トマト、にんじん、パセリ | にんにく、玉ねぎ、きゅ うり、とうもろこし、キャ ベツ | パン、砂糖、じゃが いも | オリーブ油、ノン エッグマヨネーズ | 578 kcal 22.6 g 21.7 g 2.8 g |
| 6 | 金 | ごはん | ○ | マーボー豆腐 ちゅうかふうあさづけ なし | 豚肉、豆腐、大豆、みそ | 牛乳 | にんじん、にら | にんにく、しょうが、玉 ねぎ、ねぎ、干し椎茸、キャ ベツ、きゅうり、梨 | 米、片栗粉、砂糖、 | 油、ごま油 | 608 kcal 25.1 g 19.3 g 2.0 g |
| 旬の食材 蔵王産「梨」が登場します | | | | | | | | | | | |
| 9 | 月 | ごはん | ○ | なつやさいカレー かいそうサラダ れいとうみかん | 鶏肉、まぐろ油漬け | 牛乳、脱脂粉乳、わか め、海藻 | にんじん、赤ピーマン、枝 豆、トマト | にんにく、しょうが、玉 ねぎ、なす、キャベツ、き ゅうり、とうもろこし、み かん | 米、じゃがいも、 カレールウ | 油 | 605 kcal 21.0 g 15.5 g 2.2 g |
| 旬の食材 県産「赤ピーマン」を使用します | | | | | | | | | | | |
| 10 | 火 | バターロールパン | ○ | チキンナゲット ラタトゥイユ ポテトのミルクスープ | 鶏肉、ベーコン、ウイ ンナー、白インゲン豆 | 牛乳、クリーム | にんじん、かぼちゃ、ト マト、ピーマン、パセリ | にんにく、玉ねぎ、なす | パン、小麦粉、砂 糖、じゃがいも | オリーブ油、油、パ ター | 605 kcal 22.4 g 30.6 g 2.8 g |
| 11 | 水 | ごはん ぶたどんのぐ 5年生宿泊学習 | ○ | ぶたどんのぐ くりコロッケ うめおかかあえ | 豚肉、かつお節 | 牛乳 | にんじん、絹さや | 玉ねぎ、しらたき、しょ うが、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、梅干し | 米、粟、小麦粉、砂 糖、さつまいも、 じゃがいも | 油、ごま油 | 640 kcal 24.2 g 17.8 g 2.3 g |
| 12 | 木 | 紙スプ リン かぼちゃとにんじんのむしぼん ジャージャーこめめん (こめめん) 5年生宿泊学習 | ○ | ジャージャーこめめん (にくみそ・やさい) ヨーグルト | 豚肉、みそ、大豆 | 牛乳、ヨーグルト、 チーズ | かぼちゃ、にんじん | しょうが、にんにく、ね ぎ、玉ねぎ、干し椎茸、も やし、きゅうり | 小麦粉、米めん、砂 糖、片栗粉 | 油、ごま油 | 591 kcal 22.6 g 20.6 g 2.0 g |
| 13 | 金 | ごはん 5年生宿泊学習 | ○ | あかうおのたつたあげ おきつねあえ おくずかけ | 赤魚、油揚げ | 牛乳 | 小松菜、にんじん | しょうが、キャベツ、も やし、ごぼう、大根、こ んにやく、干し椎茸、ねぎ | 米、米粉、片栗粉、 砂糖、さつまいも、麩 | 油 | 599 kcal 23.1 g 16.4 g 2.5 g |
| 1年生給食試食会 | | | | | | | | | | | |
| 17 | 火 | しよくパン | ○ | ミートソースサンのど キャラメルポテト やさいスープカレーふうみ | 豚肉、大豆、ウインナー | 牛乳、クリーム | トマト、パセリ、にん じん、小松菜 | にんにく、玉ねぎ、キャ ベツ | パン、砂糖、さつ まいも | オリーブ油、パ ター、油 | 599 kcal 21.2 g 26.5 g 2.1 g |
| 18 | 水 | 紙スプ リン ごはん | ○ | ゆでぶたのごまソースかけ やさいたつぶりみそけんちんじる じゅうごやゼリー | 豚肉、油揚げ、豆腐、み そ | 牛乳 | 小松菜、にんじん | しょうが、ごぼう、大 根、こんにやく、ねぎ | 米、砂糖、里芋 | 油、ごま油、ご ま | 635 kcal 24.6 g 21.8 g 1.9 g |
| 今年の十五夜は9月17日です | | | | | | | | | | | |
| 19 | 木 | クロワッサン クリームスバゲッティ | ○ | だいコーンサラダ いちごクレープ | 鶏肉、ベーコン、豆乳 | 牛乳、チーズ、ク リーム | ブロッコリー、にん じん | にんにく、玉ねぎ、大 根、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、果汁（いちご） | パン、小麦粉、スバ ゲッティ、砂糖、 | 油、バター | 615 kcal 21.5 g 30.7 g 2.2 g |
| 9月のお誕生日給食 | | | | | | | | | | | |
| 20 | 金 | ごはん | ○ | ヤンニョムチキン きりぼしだいこんサラダ たまごとしずなのスープ | 鶏肉、ハム、豆腐、卵 | 牛乳 | 小松菜、にんじん | しょうが、にんにく、も やし、きゅうり、えのきた け、水菜、ねぎ、切干大 根 | 米、片栗粉、砂糖、 はちみつ | 油、ごま、ごま油 | 617 kcal 27.1 g 18.5 g 2.3 g |
| 24 | 火 | チーズパン | ○ | たらのこうそうパンこやき きのこのガーリックソテ ポトフ | たら、ベーコン、ウイ ンナー | 牛乳、チーズ | にんじん、パセリ | にんにく、ぶなしめじ、 エリンギ、えのきたけ、玉 ねぎ、とうもろこし、キャ ベツ | パン、パン粉、じゃ がいも | オリーブ油、ノン エッグマヨネーズ | 590 kcal 27.6 g 28.2 g 2.8 g |
| 25 | 水 | ごはん | ○ | ユーリンチー もやしとささかまのちゅうかサラダ たまごとかめスープ | 鶏肉、笹かまぼこ、豆 腐、卵 | 牛乳、わかめ | にんじん | しょうが、もやし、きゅ うり、玉ねぎ、ねぎ | 米、片栗粉、砂糖 | 油、ごま油、ご ま | 623 kcal 26.4 g 18.4 g 2.4 g |
| 26 | 木 | ココアパン | ○ | さつまいもシチュー りっちゃんげんきサラダ りんご | 鶏肉、白インゲン豆、ハ ム、かつお節 | 牛乳、クリーム、昆 布 | にんじん、パセリ | 玉ねぎ、キャベツ、きゅ うり、とうもろこし、りん ご | パン、さつまいも、 小麦粉、砂糖 | 油、バター | 570 kcal 25.8 g 25.7 g 2.4 g |
| 旬の食材 長岡地区の「りんご」が登場します | | | | | | | | | | | |
| 27 | 金 | ゆかりごはん | ○ | ぶたにくのしょうがやき わふうナムル とうふとかめのみそしる | 豚肉、油揚げ、豆腐、み そ | 牛乳、わかめ | にんじん | しょうが、もやし、きゅ うり、キャベツ、大根、ね ぎ | 米、砂糖、じゃがい も | ごま油 | 599 kcal 24.9 g 19.9 g 2.5 g |
| 30 | 月 | ごはん | ○ | ビビンバどんのぐ (にくいため、ナムル) みそやさいスープ | 豚肉、卵、みそ | 牛乳 | にんじん、小松菜、チン ゲン菜 | しょうが、にんにく、も やし、玉ねぎ、キャベツ、 とうもろこし、ねぎ | 米、砂糖、春雨 | ごま油、油、ご ま | 573 kcal 24.0 g 15.8 g 2.4 g |