



# よてい ひょう 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	2	3	4
献立	 りんごケーキ チキンのトマトクリーム スパゲッティ かぼちゃコロッセ わかめサラダ	1年生遠足 りんごケーキ チキンのトマトクリーム スパゲッティ かぼちゃコロッセ わかめサラダ	ごはん とりたまそぼろ丼の具 キムチあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	チョコレートパン 鶏肉のレモンソース焼き ペンネソテー コンソメスープ	ごはん 肉豆腐 のり塩ビーンズ だいこんサラダ <b>6年生給食なし(修学旅行)</b>
栄養価		643/23.9/21.8/2.7	632/27.7/20.9/2.5	575/27.6/21.9/2.8	639/29.9/19.1/2.2
日	7	8	9	10	11
献立	ごはん ポークカレー 春雨サラダ りんご	1年生遠足予備日 抹茶蒸しパン 棒ぎょうざ うどんすき 冷凍みかん	ごはん ふりかけ ほっけの塩焼き 肉じゃが キャベツみそ汁	食パン いちごジャム チキンソテー パスタサラダ 春雨スープ	ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 おきつねあえ わかめのみそ汁
栄養価	631/19.9/18.0/2.0	588/27.0/21.4/2.5	588/31.9/15.2/2.6	573/30.0/19.2/2.6	623/26.8/18.6/2.3
日	14	15	16	17	18
献立	スポーツの日 	秋季休業日 	秋季休業日 	10月お誕生日給食 背割りソフトパン チリコンカン 白菜のミルクスープ ブルーベリークレープ	ごはん 赤魚のねぎソースかけ 塩昆布キャベツ 卵入り中華コーンスープ
栄養価				609/24.8/26.3/2.6	627/24.0/19.4/2.3
日	21	22	23	24	25
献立	ごはん 豆腐の中華煮 中華風浅漬け 大学いも	米粉チーズパン バーベキューチキン フレンチサラダ コーンシチュー	ごはん 照り焼きチキン 蓮根とごぼうの炒め煮 大根と油揚げのみそ汁	横割り丸パン さんまフライ タルタルソース 大根とハムの クリーミーサラダ 野菜のトマトスープ	ごはん カレービビンバの具 (肉炒め、ナムル) わかめスープ
栄養価	618/24.4/17.9/2.4	625/30.9/28.0/2.9	576/30.2/14.5/2.1	599/22.3/30.9/2.5	571/23.7/16.1/2.1
日	28	29	30	31	
献立	ごはん 鶏肉の唐揚げ ごまあえ さつま汁	ミルクパン 鶏肉のオーロラソース 白菜のアメリカンサラダ ワンタンスープ	お弁当の日 (指導主事訪問) 	ココアパン かぼちゃの豆乳 ホワイトソース焼き 白菜のコンソメスープ フルーツヨーグルト	
栄養価	639/28.9/17.4/2.2	586/25.1/25.8/2.6		605/27.3/27.6/2.5	

※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。

## ◆10月の地場産品◆

◆小松菜

◆きゅうり

◆みそ

※◆は岩沼市産

◆油揚げ

◆牛乳

◆豆腐

◆米粉

◆小ねぎ

◆さんま

◆長ねぎ

◆枝豆



が つ よ て い こ ん た て ひ よ う  
[ 10 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	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	きいろ なかま 黄色の仲間 わつ ちから 熱や力のもとになる	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	火	りんごケーキ <small>チキンのトマトクリームスパゲッティ</small> 1年生遠足 ※1年生弁当日	○	かぼちゃコロッケ わかめサラダ	鶏肉、まぐろ油揚げ 牛乳、チーズ、生クリーム、わかめ	にんじん、トマト、パセリ、かぼちゃ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご	小麦粉、砂糖、スパゲッティ、パン粉 油、オリーブ油、ごま油	643 kcal 23.9 g 21.8 g 2.7 g
西小卒業生が考えた「りんごケーキ」を作ります									
2	水	ごはん	○	とりたまそぼろどんのぐ キムチあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	鶏肉、大豆、豆腐、油揚げ、みそ、鶏卵	牛乳	にんじん、こねぎ しょうが、玉ねぎ、白菜、きゅうり	米、砂糖、じゃがいも 油、ごま油	632 kcal 27.7 g 20.9 g 2.5 g
3	木	チョコレートパン 6年生修学旅行	○	とりにくのレモンソースやき ペンネソテー コンソメスープ	鶏肉、ベーコン、ウインナー	牛乳	にんじん、パセリ にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、セロリ、キャベツ、果汁(レモン)	チョコレートパン、ペンネ、砂糖、片栗粉、じゃがいも オリーブ油	575 kcal 27.6 g 21.9 g 2.8 g
期間限定のチョコレートパンの登場です									
4	金	ごはん	○	にくどうふ のりしおビーンズ だいコンサラダ	豚肉、豆腐、大豆	牛乳、煮干し、青のり	にんじん こんにゃく、白菜、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、大根、きゅうり、どうもろこし、キャベツ、えのきたけ	米、砂糖、片栗粉 油	639 kcal 29.9 g 19.1 g 2.2 g
7	月	ごはん	○	ポークカレー はるさめサラダ りんご	豚肉、ハム	牛乳、脱脂粉乳	にんじん、トマト、枝豆 にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、りんご	米、じゃがいも、春雨、カレールウ、砂糖 油、ごま油、ごま	631 kcal 19.9 g 18.0 g 2.0 g
旬の食材 長岡地区の「りんご」を使います									
8	火	まっちゃんしばん うどんすき 1年生遠足予備日 ※1年生弁当日	○	ぼうぎょうざ れいとうみかん	鶏肉、豚肉、小豆、油揚げ	牛乳	にんじん、小松菜、にら キャベツ、長ネギ、玉ねぎ、大根、白菜、干し椎茸、みかん	小麦粉、うどん、砂糖 油、バター	588 kcal 27.0 g 21.4 g 2.5 g
9	水	ごはん	○	ふりかけ ほっけのしおやき にくじゃが キャベたまみそしる	豚肉、豆腐、鶏卵、ほっけ、みそ、かつお節	牛乳、わかめ、のり	にんじん、枝豆 玉ねぎ、しょうが、しらたき、キャベツ、玉ねぎ、水菜	米、砂糖、じゃがいも 油	588 kcal 31.9 g 15.2 g 2.6 g
10	木	しょくパン	○	いちごジャム チキンソテー パスタサラダ はるさめスープ	鶏肉、ハム、豚肉	牛乳	にんじん、小松菜 にんにく、しょうが、長ネギ、きゅうり、キャベツ、どうもろこし、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、りんご、果汁(いちご)	パン、砂糖、スパゲッティ、春雨 油、エッグフリーマヨネーズ、ごま油	573 kcal 30.0 g 19.2 g 2.6 g
11	金	ごはん	○	とりにくとだいのあげに おきつねあえ わかめのみそしる	鶏肉、大豆、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	にんじん しょうが、もやし、えのきたけ、大根、長ネギ	米、片栗粉、砂糖 油、ごま	623 kcal 26.8 g 18.6 g 2.3 g
今年の十三夜は10月15日です									
17	木	せわりソフトパン	○	チリコンカン はくさいのミルクスープ ブルーベリークレープ	牛肉、豚肉、大豆、白インゲン豆	牛乳、生クリーム	にんじん、トマト、パセリ にんにく、玉ねぎ、白菜、果汁(ブルーベリー)	パン、砂糖、小麦粉 オリーブ油、バター	609 kcal 24.8 g 26.3 g 2.6 g
10月のお誕生日給食									
18	金	ごはん	○	あかうおのねぎソースかけ しおこんぶキャベツ たまごいりちゅうかコンソメスープ	赤魚、豆腐、鶏卵	牛乳、昆布	にんじん、小松菜 長ネギ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんにく、どうもろこし、玉ねぎ	米、片栗粉、砂糖 油、ごま、ごま油	627 kcal 24.0 g 19.4 g 2.3 g
21	月	ごはん	○	どうふちゅうかに ちゅうかふうあさづけ だいがくいも	豆腐、豚肉、かまぼこ	牛乳	にんじん、チンゲン菜 しょうが、にんにく、長ネギ、玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、大根	米、砂糖、片栗粉、さつまいも、水あめ 油、ごま油、ご	618 kcal 24.4 g 17.9 g 2.4 g
22	火	こめこチーズパン	○	パーベキューチキン フレンチサラダ コーンシチュー	鶏肉、白インゲン豆、ウインナー	牛乳、チーズ、生クリーム	にんじん、パセリ にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、どうもろこし	米粉パン、はちみつ、じゃがいも、小麦粉 エッグフリーマヨネーズ、バター	625 kcal 30.9 g 28.0 g 2.9 g
23	水	ごはん	○	てりやきチキン れんこんとごぼうのいために だいこんとあぶらあげのみそしる	鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、小松菜、絹さや しょうが、れんこん、ごぼう、こんにゃく、大根	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま油 ごま、油、ごま油	576 kcal 30.2 g 14.5 g 2.1 g
24	木	よこわりまるパン	○	さんまフライタルソース だいこんとハムのクリームサラダ やさしいトマトスープ	さんま、鶏卵、ハム、ウインナー	牛乳	にんじん、トマト、パセリ きゅうり、大根、にんにく、玉ねぎ、キャベツ	パン、じゃがいも、小麦粉、パン粉 油、エッグフリーマヨネーズ	599 kcal 22.3 g 30.9 g 2.5 g
25	金	ごはん	○	カレーピピンパンドのぐ わかめスープ	豚肉、鶏卵、ベーコン、豆腐	牛乳、わかめ	小松菜、にんじん しょうが、にんにく、長ネギ、もやし、玉ねぎ、どうもろこし	米、砂糖、春雨 ごま油、ごま	571 kcal 23.7 g 16.1 g 2.1 g
28	月	ごはん	○	とりにくのからあげ ごまあえ さつまじる	鶏肉、豆腐、豚肉、みそ	牛乳	小松菜、にんじん しょうが、もやし、大根、ごぼう、こんにゃく、長ネギ	米、砂糖、片栗粉、さつまいも ごま油、ごま	639 kcal 28.9 g 17.4 g 2.2 g
旬の食材「さつまいも」を使用します									
29	火	ミルクパン	○	とりにくオーロラソース はくさいのアメリカンサラダ ワンドンスープ	鶏肉、鶏レバー、みそ、豚肉	牛乳、チーズ	にんじん、小松菜 白菜、きゅうり、もやし、玉ねぎ、干し椎茸	パン、片栗粉、砂糖、ワンドン 油、エッグフリーマヨネーズ、ごま油	586 kcal 25.1 g 25.8 g 2.6 g
お弁当の日 (指導主事訪問)									
31	木	ココアパン	○	かぼちゃのとうちゅうホワイトソースやき はくさいのコンソメスープ フルーツヨーグルト	鶏肉、白インゲン豆、ウインナー、豆腐	牛乳、生クリーム、ヨーグルト	かぼちゃ、チンゲン菜、にんじん 玉ねぎ、白菜、みかん缶、黄桃缶	パン、米粉、砂糖 オリーブ油	605 kcal 27.3 g 27.6 g 2.5 g

◆お知らせ 【1学年 給食試食会】

先日はお忙しい中、給食試食会に御参加いただきありがとうございました。試食会のアンケートで頂いた御質問については、後日、お便りまたは手紙にて返信させていただきます。試食会の「栄養教諭からの話」のコーナーで、お子様の食べ物への興味関心を高める方法をいくつか紹介させていただきました。その中の一つ、「食べ物の絵本を読ませる」について、10月の図書だよりでおすすめの絵本を紹介する予定です。ぜひ、ご覧ください。