



# 予定こんだて表

岩沼西小学校

曜日	月	火	水	木	金
日					1
献立	 ごはん 仙台あおばぎようぎ 韓国風肉じゃが キムチスープ	 ごはん 焼き肉 ごまあえ わかめと油揚げのみそ汁	 ごはん 焼き肉 ごまあえ わかめと油揚げのみそ汁	 ごはん 焼き肉 ごまあえ わかめと油揚げのみそ汁	 ごはん 焼き肉 ごまあえ わかめと油揚げのみそ汁
栄養価					589/24.7/12.5/2.3
日	4	5	6	7	8
献立	ふりかえきゅうじつ 振替休日 	きな粉揚げパン ミートボールと パスタのトマトソース クリーミーサラダ ジュリアンスープ	ごはん 焼き肉 ごまあえ わかめと油揚げのみそ汁	11月お誕生日給食 背割リソフトパン スラッピージョー ポトフ レモンタルト	ごはん 根菜チキン かみかみサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
栄養価		571/21.6/25.7/2.6	598/24.8/20.3/2.3	603/23.0/25.8/2.5	653/26.0/18.2/2.3
日	11	12	13	14	15
献立	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	5年生弁当 さつまいも蒸しパン みそ煮込みお米めん わかめサラダ ヨーグルト	市共通献立 ごはん 秋鮭の豆腐クリーム焼き きりぼだいこんと小松菜のサラダ 油麩入りあんかけ汁 岩沼産りんごゼリー	4年生弁当 米粉チーズパン 県産大豆のポークビーンズ ニース風サラダ 白菜のミルクスープ	5年生弁当 ごはん 蔵王産里芋コロケ 中華風浅漬け すき焼き風煮
栄養価		570/19.9/15.9/2.8	620/26.3/14.5/2.5	585/29.3/26.6/2.7	607/22.8/16.3/2.4
日	18	19	20	21	22
献立	5年生弁当 ごはん ハヤシチュー ハムマリネサラダ 長岡地区のりんご	食パン いちごジャム 鶏肉のパン粉焼き ペンネクリームソテー かぶのコンソメスープ	ごはん さばのカレー揚げ お米めんの中華サラダ ひきな汁	食パン ハニーマスタードチキン キャラメルポテト ミネストローネ	ごはん 肉団子 りっちゃんの元気サラダ 八宝菜
栄養価	609/21.9/16.8/2.0	609/28.4/24.3/2.6	693/25.2/27.4/2.5	597/27.1/21.1/2.8	575/23.5/14.2/2.6
日	25	26	27	28	29
献立	ごはん 鶏肉のごまみそソース焼き おきつねあえ 沢煮碗	おひさまケーキ チキンナゲット 鶏肉のトマトスパゲッティ かつお節入り だいこんサラダ	ごはん ポークソテー ひじきサラダ 蔵王産里芋の豚汁	ココアパン クリームシチュー 県産枝豆とハムのサラダ フルーツポンチ	ごはん タコライス ごぼうサラダ もずくと卵のスープ
栄養価	578/28.0/17.6/2.1	597/24.6/21.6/2.8	609/25.9/20.1/2.0	601/26.3/27.0/2.2	644/24.3/26.2/2.3

※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。

※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。

※11月は読書コラボレーション月間です。絵本とコラボレーションした日には「絵本」マークが付いています。

※かみかみのある食べ物とたくさん入れたメニューには「かめ」マークが付いています。

## ◆11月の地場産品◆

- ◆お米めん ◆米粉パン ◆小松菜 ◆みそ ◆りんご ※◆は岩沼市産
- ・米 ・牛乳 ・ねぎ ・豆腐 ・油揚げ ・ブロッコリー
- ・鮭 ・大豆 ・里芋 ・米粉 ・枝豆 ・雪菜



# [ 11月 予定献立表 ]

## 岩沼市立岩沼西小学校

日	スプーン がある 食べやすい日	主食	牛乳	おかず	あか なかま 赤の仲間 ちくちく 血や肉になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちゅうし 体の調子を整える	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杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	金	ごはん	○	あおばぎようざ かんこくふうにくじゃが キムチスープ	豚肉、牛乳	雪菜、小松菜、にんじん	しょうが、玉ねぎ、しらたき、大根、もやし、ねぎ、干し椎茸	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、春雨 油、ごま油	589 kcal 24.7 g 12.5 g 2.3 g
5	火	きなこあげパン	○	ミートボールとパスタのトマトソース クリーミーサラダ ジュリアンスープ	きな粉、鶏肉、豚肉、ハム、ウインナー	トマト、にんじん、パセリ	にんにく、玉ねぎ、大根、きゅうり、セロリ、キャベツ	パン、砂糖、マカロニ 油、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	571 kcal 21.6 g 25.7 g 2.6 g
絵本コラボメニュー									
6	水	ごはん	○	やきにく ごまあえ わかめとあぶらあげのみそしる	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ にんじん、小松菜	しょうが、にんにく、玉ねぎ、りんご、キャベツ、もやし、大根、ねぎ、果汁(レモン)	米、砂糖 ごま	598 kcal 24.8 g 20.3 g 2.3 g
7	木	せわりソフトパン	○	スラッピージョー ポトフ レモンタルト	豚肉、牛肉、ウインナー、卵	牛乳、練乳 トマト、にんじん、パセリ、プロックリー	にんにく、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、果汁(レモン)	パン、砂糖、じゃがいも、小麦粉 オリーブ油	603 kcal 23.0 g 25.8 g 2.5 g
11月のお誕生日給食									
8	金	ごはん	○	こんさいチキン かみかみサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	鶏肉、いか、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳 にんじん	しょうが、れんこん、ごぼう、きゅうり、大根、もやし、玉ねぎ、ねぎ	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも 油、ごま油、ごま	653 kcal 26.0 g 18.2 g 2.3 g
絵本コラボメニュー									
12	火	紙スプーン さつまいものおしパン みそにこみおこめめん 5年生弁当	○	わかめサラダ ヨーグルト	豚肉、みそ、まぐろ、油揚げ	牛乳、チーズ、わかめ、ヨーグルト にんじん、小松菜	にんにく、もやし、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、米めん、 サラダ油、ごま油	570 kcal 19.9 g 15.9 g 2.8 g
絵本コラボメニュー									
13	水	紙スプーン ごはん 市共通献立	○	あきざげのとうふクリームやき きりぼしだいこんとこまつなのサラダ あぶらふいりあんかける りんごゼリー	豚、豆腐、みそ、ハム	牛乳、チーズ 小松菜、にんじん	切干大根、もやし、キャベツ、ごぼう、大根、干し椎茸、ねぎ、果汁(りんご)	米、砂糖、油麩、米めん、片栗粉 ノンエッグマヨネーズ、ごま油	620 kcal 26.3 g 14.5 g 2.5 g
いわぬま食育ウィーク11/13~11/19まで									
14	木	紙スプーン こめこチーズパン 4年生弁当	○	ポークビーンズ ニースふうサラダ はくさいのミルクスープ	豚肉、大豆、まぐろ、油揚げ、卵、鶏肉、白いんげん豆	牛乳、生クリーム、チーズ にんじん、トマト、プロックリー、パセリ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、白菜	米粉パン、じゃがいも、砂糖、小麦粉 バター、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	585 kcal 29.3 g 26.6 g 2.7 g
15	金	ごはん 5年生弁当	○	さといもクロック ちゅうかふうあさづけ すきやきふうに	豚肉、豆腐	牛乳 にんじん	キャベツ、大根、しらたき、白菜、ねぎ、干し椎茸、えのきたけ、玉ねぎ	米、里芋、小麦粉、砂糖、パン粉、じゃがいも 油、ごま油	607 kcal 22.8 g 16.3 g 2.4 g
蔵王産のさといもを使ったクロックです									
18	月	ごはん 5年生弁当	○	ハヤシチュー ハムリネサラダ りんご	豚肉、白いんげん豆、ハム	牛乳、生クリーム にんじん、トマト、パセリ	にんにく、玉ねぎ、れんこん、キャベツ、きゅうり、りんご	米、じゃがいも、ハヤシフレーク、小麦粉、砂糖 サラダ油	609 kcal 21.9 g 16.8 g 2.0 g
長岡地区のりんごです									
19	火	しよくパン いちごジャム	○	とりにくのパンこやき ペンネクリームソテー かぶのコンソメスープ	鶏肉、ベーコン、ウインナー	牛乳、生クリーム にんじん、パセリ	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ、大根、かぶ、キャベツ、果汁(いちご)	パン、パン粉、米粉、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油、バター	609 kcal 28.4 g 24.3 g 2.6 g
絵本コラボメニュー									
20	水	ごはん	○	さばのカレーあげ おこめんのちゅうかサラダ ひきなじる	さば、ハム、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳 にんじん、小松菜	しょうが、きゅうり、もやし、キャベツ、大根、ねぎ	米、片栗粉、お米めん、砂糖 油、ごま油、ごま	693 kcal 25.2 g 27.4 g 2.5 g
岩沼産の米で作った米麺を使います									
21	木	しよくパン	○	ハニーマスタードチキン キャラメルポテト ミネストローネ	鶏肉、ウインナー	牛乳、生クリーム にんじん、トマト、パセリ	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、果汁(レモン)	パン、はちみつ、さつまいも、砂糖、じゃがいも 油、バター	597 kcal 27.1 g 21.1 g 2.8 g
22	金	ごはん	○	にくだんご りっちゃんのげんきサラダ はっぼうさい	鶏肉、大豆、ハム、豚肉、蒸しかまぼこ、かつお節	牛乳、こんぶ にんじん、小松菜	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、しょうが、たけのこ、干し椎茸、白菜	米、砂糖、片栗粉 油、ごま油	575 kcal 23.5 g 14.2 g 2.6 g
絵本コラボメニュー									
25	月	ごはん	○	とりにくのごまみそネーズやき おきつねあえ さわにわん	鶏肉、みそ、油揚げ、豚肉	牛乳 小松菜、にんじん	キャベツ、ごぼう、大根、干し椎茸、ねぎ	米、砂糖 ノンエッグマヨネーズ、ごま	578 kcal 28.0 g 17.6 g 2.1 g
26	火	おひさまケーキ (にんじんケーキ) とりにくのトマトスパゲティ	○	チキンナゲット かつおぶしりりだいコンサラダ	鶏肉、かつお節	牛乳、チーズ にんじん、かぼちゃ、トマト、パセリ	にんにく、玉ねぎ、大根、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ホットケーキミックス、砂糖、小麦粉、スパゲティ 油、オリーブ油	597 kcal 24.6 g 21.6 g 2.8 g
絵本コラボメニュー									
27	水	ごはん	○	ポークソテー ひじきサラダ とんじる	豚肉、まぐろ、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、ひじき にんじん	りんご、玉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、大根、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	米、砂糖、里芋 油、ごま油	609 kcal 25.9 g 20.1 g 2.0 g
絵本コラボメニュー									
28	木	ココアパン	○	クリームシチュー(コンシチュー) えだまめとハムのサラダ フルーツポンチ	鶏肉、白いんげん豆、ハム	牛乳、生クリーム、チーズ にんじん、プロックリー、枝豆	玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、みかん皮、黄桃、果汁(ぶどう)	パン、小麦粉、じゃがいも、砂糖 油、バター、ノンエッグマヨネーズ	601 kcal 26.3 g 27.0 g 2.2 g
絵本コラボメニュー									
29	金	ごはん	○	タコライスのご ごぼうサラダ もずくとたまごのスープ	豚肉、まぐろ、油揚げ、ベーコン、豆腐、卵	牛乳、もずく トマト、にんじん	にんにく、玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、えのきたけ	米、砂糖、片栗粉 油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	644 kcal 24.3 g 26.2 g 2.3 g