

8月

9月

よてい ひょう

予定こんだて表

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 ごはん 夏野菜カレー こまつな中華あえ ゼリーあえ 	8/28 8月誕生日給食 背割り減塩ソフトパン ミートソースサンドの具 わかめサラダ かぼちゃとコーンのクリームスープ 冷凍りんご 	8/29 ごはん 焼肉 きゅうりの梅おかかあえ えのきたけ汁 
栄養価			667/20.6/19.7/2.0	641/25.4/24.9/2.4	601/25.2/20.7/2.1
日	9/1 ごはん 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ 梨 	2 メロンパン マカロニグラタン クリーミーサラダ ミネストローネ アセロラゼリー 	3 4年生弁当日 ごはん ふりかけ 照り焼きチキン かみかみサラダ みそ野菜スープ 	4 背割り減塩ソフトパン 笹かまのチーズ蒸し 石巻 焼きそば かつお節入り だいコーンサラダ 	5 市小学校統一献立 麦ごはん 牛タンからあげ ねぎ塩ナムル テール風スープ 
栄養価	620/25.5/18.5/2.2	599/22.9/22.9/2.1	594/29.2/14.1/2.5	601/26.0/22.0/2.6	679/22.7/29.1/2.6
日	8 9月誕生日給食 ごはん ハヤシシチュー ひじきサラダ いちごクレープ 	9 5年生弁当日 チーズパン ジャージャー米めん (肉みそ・野菜入り米めん) フロズンヨーグルト 	10 5年生なし ごはん ぶた肉のりんごソース 和風ナムル 豆腐とわかめのみそ汁 	11 5年生なし ファイバーブレッド りんごジャム たらの香草パン粉焼き ミートボールとショートパスタのトマトソース ジュリエンスープ 	12 5年生なし ごはん とり肉と大豆の揚げ煮 米粉めんの中華サラダ おくずかけ 1年生給食試食会 
栄養価	687/24.3/20.6/2.0	604/21.3/25.0/2.2	613/26.0/21.2/2.3	609/30.9/20.1/2.5	651/27.5/17.6/2.1
日	15 敬老の日 	16 ミルクパン とり肉のオーロラソース アメリカンサラダ 洋風かきたまスープ 	17 ごはん さばのカレー煮 肉じゃが 沢煮碗 	18 米粉パン コーヒー牛乳の素 ポークビーンズ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ 	19 ごはん ビビンバの具 (卵入り肉いため・ナムル) ワントンスープ 
栄養価		611/28.8/25.5/2.2	635/27.3/20.6/2.1	622/28.8/23.4/2.6	647/26.5/22.9/2.2
日	22 ごはん タコライス ごぼうサラダ もずくと卵のスープ 	23 秋分の日 	24 ごはん さんまの蒲焼き おひたし もやし汁 	25 ナン キーマカレー マセドアンサラダ フルーツヨーグルト 	26 ごはん みそかつ おきつねあえ 米粉めん入りあんかけ汁 
栄養価	634/25.4/24.8/2.2		652/24.0/23.6/2.3	596/24.4/26.1/2.4	658/28.6/17.9/2.2
日	29 わかめごはん 赤魚のたつた揚げ ごまあえ まめふのみそ汁 	30 1年生弁当日 マラーカオ みそ煮込みお米ワントン 揚げぎょうざ 中華風即席づけ 	◆今月の地場産物 ◎米 ◎米粉めん ◎米粉 ◎小松菜 ◎きゅうり ◎牛乳 ◎豆腐 ◎油揚げ ◎豚肉 ◎わかめ ◎卵 ◎ヨーグルト ◎小ネギ ◎みそ ※◎は岩沼市産 		
栄養価	608/24.3/17.5/2.6	599/20.2/20.3/2.5			

※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、小学校中学年のエネルギー量 (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月は予定献立表のみの配布となります。(夏休み前に食育だより号を発行したため)

※スプーンがあると食べやすい日には  が付いています。