

5がつ よていこんだてひょう



岩沼市立岩沼西小学校

の印の日は、スプーンがあると食べやすいメニューです。

日	しゅしよく	牛乳	おかず	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちようしをとのえる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
6月	うじまっちゃばん たけのこいりにこみうどん ★たんごのせつく給食★	○ ぶりのフライ かみかみサラダ すくすくそだつように「たけのこ」と、 しゅせうおの「ぶりの」メニューです	パン、かたくりこ、 はくりきこ、 さとう、うどん	エッグフリーマヨ ネーズ、 だいずあぶら、 ごまあぶら、 サラダあぶら	ぶり、ききいか、 ぶたにく、 みそ	にんじん、 こまつな きゅうり、もやし、 だいこん、 ほししいたけ、 キャベツ、ねぎ、 たけのこ	662 kcal 33.0 g 29.4 g 3.4 g
7月	ごはん	○ ぶたにくしょうがやき マカロニサラダ えのきじる	ごはん、 マカロニ、 さとう	エッグフリーマヨ ネーズ、 ドレッシング	ぶたにく、 ハム、 みそ、 あぶらあげ	にんじん しょうが、 きゅうり、 キャベツ、 えのきたけ、 だいこん、ねぎ	702 kcal 27.3 g 26.0 g 2.5 g
10月	ゆかりごはん	○ かつおいそべフライ きりぼしだいこんのもの なめこじる	ごはん、 さとう、 じゃがいも	だいずあぶら、 サラダあぶら	かつおフライ、 あぶらあげ、 とりにく、 とうふ、みそ	にんじん、 みつば、 ゆかり きりぼしだいこん、 グリーンピース、 なめこ、 いとこんにやく	655 kcal 26.0 g 17.8 g 3.0 g
11月	こめこちヨコチップパン いわぬまのおこめで つくったパンです	○ ミートボールとショートパスタのトマトに アメリカンサラダ コーンクリームスープ	パン、さとう マカロニ、 ポテトチップス、 はくりきこ	オリーブオイル、 エッグフリーマヨ ネーズ、 バター	ミートボール こなチーズ、 なまクリーム	トマト、 パセリ、 にんじん たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 コーン、にんにく	668 kcal 27.0 g 26.9 g 3.0 g
12月	セルフちゅうかどん (ごはん、ちゅうかどんのぐ)	○ だいずとごさかなのカリカリあげ みしょうかん しゅんのフルーツ「みしょうかん」 さわやかなあじのフルーツです	ごはん、 さとう、 かたくりこ	ごまあぶら、 だいずあぶら、 ごま	ぶたにく、 えび、 うずらたまご、 かまぼこ、だいず	にんじん はくさい、 たまねぎ、 たけのこ、 ほししいたけ、 しょうが、 みしょうかん	659 kcal 27.4 g 17.5 g 2.1 g
13月	クロワッサン	○ ささみチーズフライ カレーポトフ いちごヨーグルト	パン、 じゃがいも	だいずあぶら、	ささみチーズフライ、 ウィンナー	にんじん たまねぎ、 キャベツ、 いちご	713 kcal 26.3 g 37.2 g 2.7 g
14月	ごはん	○ さばのみそに こまつなのちゅうかふうサラダ かきたまじる	ごはん、 さとう、 かたくりこ	ごまあぶら、	さば、みそ、 ハム、 とうふ、 たまご	こまつな、 にんじん しょうが、 もやし、 きゅうり、 たまねぎ、ねぎ、 はくさい、 えのきたけ	670 kcal 23.9 g 22.9 g 2.1 g
17月	セルフビビンパどん (ごはん、ビビンパのぐ)	○ キムチスープ フルーツあんじん	ごはん、 さとう、 はるさめ	ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、 たまご、 とりにく	こまつな、 にんじん、 チンゲンサイ しょうが、 にんにく、キムチ だいずもやし、 キャベツ、 だいこん、ねぎ、 ほししいたけ、 パインアップル、 みかん、もも	605 kcal 22.4 g 14.9 g 1.7 g
18月	ミルクパン	○ さけフライ ハムとだいこんのサラダ ポテトのミルクスープ	パン てんぷらこ、 パンこ、 じゃがいも	エッグフリーマヨ ネーズ、 だいずあぶら	さけ、きゅうり、 ハム、ぶたにく	にんじん、 キャベツ、 たまねぎ、 ぶなしめじ、 だいこん	728 kcal 32.5 g 28.5 g 3.1 g
19月	むぎごはん ★5月おたんじょうび給食★	○ ハヤシチュー えびマリネサラダ モンブランピーチ	むぎごはん、 じゃがいも、 さとう	バター、 サラダあぶら	きゅうり、 いんげんまめ、 えび	にんじん、 トマト レモン、もも にんにく、 たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、 きゅうり、	730 kcal 26.9 g 25.1 g 2.0 g
20月	むしパン きのこスパゲティ	○ とりにくのレモンソース かいそうサラダ	パン、 はくりきこ、 かたくりこ、 さとう、 スパゲッティ	だいずあぶら、 オリーブオイル	とりにく、 ツナ、 ベーコン、 とうにゅう	にんじん、 みずな レモン、キャベツ、 きゅうり、 たまねぎ、 たまごたけ、 えのきたけ	752 kcal 32.9 g 31.8 g 2.7 g
21月	ごはん	○ ハンバーグ のりしおポテト やさしいスープ	ごはん、 パンこ、 さとう、 じゃがいも	エッグフリーマヨ ネーズ、 だいずあぶら、 ごまあぶら	きゅうり、 ぶたにく、 とうにゅう、 とりにく	にんじん、 チンゲンサイ、 トマト たまねぎ、 もやし	771 kcal 31.1 g 33.5 g 2.3 g
24月	セルフそぼろごはん (ごはん、そぼろどんのぐ)	○ しおきやべつ とんじる	ごはん、 さとう、 じゃがいも	ごまあぶら、 ごま	とりにく、 たまご、 ぶたにく、 とうふ、 みそ	にんじん しょうが、 にんにく、 つきこんにやく キャベツ、 ごぼう、 だいこん、ねぎ、 ぶなしめじ	650 kcal 27.4 g 18.9 g 2.7 g
25月	パンクキンパン てづくりキャラメルは、パン につけてもおいしいよ!	○ ポークチャップ キャラメルポテト ようふうかきたまスープ	パン、 さとう、 さつまいも、 かたくりこ	だいずあぶら、 バター	ぶたにく、 とりにく、 たまご	にんじん にんにく、 たまねぎ、 キャベツ、 えのきたけ	727 kcal 27.0 g 32.3 g 2.2 g
26月	ごはん	○ ミルク まぐろのおろしソース ごまあえ ビーフンスープ	ごはん、 かたくりこ、 さとう、 ビーフン	だいずあぶら、 ごま、 サラダあぶら	まぐろ、 ぶたにく	こまつな、 にんじん しょうが、 もやし、 ねぎ、 キャベツ、 たけのこ、 たまごたけ、 だいこん	685 kcal 31.3 g 16.8 g 1.5 g
27月	きなこあげパン	○ ポークしゅうまい みそワタンスープ アセロラゼリー	パン、さとう、 こめワタタン	だいずあぶら、 サラダあぶら、 ごま	きなこ、 とりにく、 シューマイ、 みそ、	にんじん ぶなしめじ、 キャベツ、 もやし、 ねぎ、 たまねぎ、 コーン、アセロラ	677 kcal 24.4 g 22.0 g 3.2 g
28月	たけのこごはん	○ いかのしょうがやき にんじんシリシリ とうふとわかめのみそしる	ごはん、 こめこうじ、 さとう	サラダあぶら	いか、ベーコン、 たまご、 あぶらあげ、 かつおぶし、 とうふ、みそ	にんじん、 みずな しょうが、 たまねぎ、ねぎ、 たけのこ	682 kcal 25.7 g 13.8 g 3.5 g
31月	ごはん なごやのめいぶつりより 「みそかつ」を、にししよ アレンジでつくります	○ みそかつ キャベツのうめあえ のっぺいじる	ごはん、さとう てんぷらこ、 パンこ、 じゃがいも、 かたくりこ	だいずあぶら、 ごまあぶら、 ごま、 サラダあぶら	ぶたにく、 みそ、 とりにく	ゆかり、 にんじん キャベツ、 きゅうり、 うめ、ごぼう、 だいこん、ねぎ、 こんにやく、	654 kcal 26.8 g 17.6 g 1.8 g