



7がつ よていこんだてひょう

の印の日は、スプーンがあると食べやすいメニューです。

岩沼市立岩沼西小学校

日	しゅしょく	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 木	セルフミートソースサンドパン (せわりソフトパン) (2年生遠足予備日のためお弁当日)	○ 🍴	ミートソースサンドのぐ キャベツとベーコンサラダ ポテトのミルクスープ	パン, さとう, じゃがいも	オリーブオイル, エッグフリーマ ヨネーズ	ぶたにく, だいず, ベーコン, とりにく	ぎゅうにゅう, チーズ, なまクリーム	にんじん, トマト, パセリ	たまねぎ, なす, キャベツ, きゅうり, にんにく,	693 kcal 29.0 g 30.7 g 3.1 g
2 金	ごはん	○	さけのレモンソースがけ ひじきとツナののもの みそやさいスープ	ごはん, さとう, じゃがいも	サラダあぶら, ごま	さけ, あぶらあげ, ツナ, ぶたにく, みそ	ぎゅうにゅう, ひじき	にんじん, パセリ	レモン, えだまめ, いとこんにやく, ほししいたけ, キャベツ, もやし, ねぎ, たまねぎ, コーン	651 kcal 28.6 g 17.5 g 2.6 g
5 月	ごはん	○ 🍴	チキンカレー ハムとやさいのクリーミーサラダ れいとうみかん	ごはん, じゃがいも	サラダあぶら, エッグフリーマ ヨネーズ	とりにく, ハム	ぎゅうにゅう, チーズ	にんじん, トマト,	たまねぎ, しょうが, にんにく, だいこん, きゅうり, レモン, みかん	676 kcal 25.0 g 17.1 g 1.3 g
6 火	きなこあげパン ★3年生リクエスト給食★	○	えだまめしゅうまい アメリカンサラダ ABCスープ	パン, さとう, ポテトチップス, マカロニ	だいずあぶら, エッグフリーマ ヨネーズ	きなこ, えだまめシュ マイ, とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん, チンゲンサイ	キャベツ, きゅうり, コーン, セロリー, たまねぎ	650 kcal 25.4 g 24.4 g 2.9 g
7 水	セルフてまきずし (すめし・ウインナー・ たまごやき・きゅうり・かんぴょう) ★たなばた給食★	○	たなばたうーめんじる たなばたゼリー (紙スプーンつきます)	ごはん, うーめん, ほしがたふ, ゼリー	サラダあぶら	たまご, ウインナー, あぶらあげ, なると,	ぎゅうにゅう, のり	チンゲンサイ, にんじん	きゅうり, かんぴょう, えのきたけ	616 kcal 21.0 g 16.2 g 2.3 g
8 木	パンブキンパン	○ 🍴	にこみハンバーグ マカロニサラダ ふわふわたまごのスープ	パン, さとう, マカロニ, パンこ	エッグフリーマ ヨネーズ,	ハンバーグ, ハム, ベーコン, たまご	ぎゅうにゅう, チーズ, なまクリーム	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, マッシュルーム, えのきたけ, きゅうり, キャベツ	660 kcal 23.5 g 30.8 g 3.3 g
9 金	わかめごはん ★7月のおたんじょうび& 4年生リクエスト給食★	○ 🍴	とりのからあげ わかめサラダ キムチスープ ガリガリくん	ごはん, さとう, かたくりこ, はるさめ, ガリガリくん	ごまあぶら, だいずあぶら	とりにく, ツナ,	ぎゅうにゅう, わかめ	にんじん, キムチ	しょうが, きゅうり, コーン, キムチ キャベツ, だいこん, ねぎ, ほししいたけ	692 kcal 29.6 g 16.1 g 3.6 g
12 月	ごはん (4年生校外学習)	○	ぶたにくしょうがやき こまつなのおきつねあえ みそしる	ごはん, さとう	ごまあぶら	ぶたにく, あぶらあげ, とうふ, みそ	ぎゅうにゅう	こまつな, にんじん, チンゲンサイ	しょうが, キャベツ, もやし,	641 kcal 26.9 g 21.0 g 2.4 g
13 火	クロワッサン	○ 🍴	ハニーマスタードチキン やさいかレースープ しらたまフルーツポンチ	パン, はちみつ, さとう, しらたま, ゼリー	オリーブオイ ル,	とりにく, ぶたにく,	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン, たまねぎ, キャベツ, セロリー, みかん, パインアップル, おうとう	585 kcal 24.4 g 24.8 g 2.6 g
14 水	セルフぶたどん (ごはん・ぶたどんのぐ) ごはんに、ぶたどんのぐを のせてたべよう!	○ 🍴	オリンピックコロッケ あさづけ コロッケにメダルのイラストが かいてあるよ!	ごはん, さとう, コロッケ	だいずあぶら	ぶたにく,	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ, ごぼう, グリンピース, いとこんにやく, しょうが, キャベツ, きゅうり	703 kcal 26.4 g 21.6 g 2.0 g
15 木	おしパン こめこめんのひやしちゅうか いわぬまさんのお米でつくった、こめこめんのひやしちゅうかです。 タレをかけてたべてね。	○	あげはるまき いちごヨーグルト (紙スプーンつきます)	パン, こめこめん	ごまあぶら, だいずあぶら	ハム, たまご,	ぎゅうにゅう, ヨーグルト	にんじん	きゅうり, もやし, はるまき	848 kcal 22.6 g 40.3 g 4.4 g

16日(金), 19日(月)はお弁当の日になります。
(12日の週に給食当番だった人は、白衣を洗濯をして20日までに学校へ持ってきてください。)

