

8・9がつ よていこんだてひょう (改訂版)

の印の日は、スプーンがあると食べやすいメニューです。休み明けは、はしを忘れる人が多いので、前日のうちに準備しておきましょう。

～お知らせ～ 8月27日・30日はお弁当日になります。忘れずに持ってきてきましょう！

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になる	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とのえる	たんぱく質 脂質 食塩相当量		
31 火	こくとうパン こめこめんのひやしちゅうか	○	ささかまのチーズむし カラフルフルーツポンチ	パン, さとう, こめこめん, ゼリー	ごまあぶら	ささかまぼこ, ハム, たまご, ぎゅうにゅう, チーズ	にんじん きゅうり, もやし, みかん, パイン, もも	606 kcal 22.1 g 17.9 g 2.4 g	
1 水	ごはん	○	さげのレモンソースがけ ごまあえ みそしる	ごはん, さとう じゃがいも	ごま, サラダあぶら	さげ, どうふ, みそ	ぎゅうにゅう パセリ, こまつな, にんじん	レモン, もやし, たまねぎ, えのきたけ	573 kcal 25.8 g 12.2 g 2.2 g
2 木	パンキンパン 8・9月おたんじょう日給食	○	ポークチャップ クリーミーサラダ トマトとたまごのスープ いちごジャーベット	パン, さとう	エッグフリーマヨ ネーズ	ぶたにく, ハム, ベーコン, たまご	ぎゅうにゅう にんじん, トマト	にんにく, だいこん, きゅうり, たまねぎ, レタス, いちご	641 kcal 25.7 g 28.3 g 2.2 g
3 金	セルフガパオライス (おぎごはん, ガパオライスのく) 西小で人気のタイりょうり	○	だいがくいも わかめスープ	おぎごはん, さとう, かたくりこ, さつまいも	ごまあぶら, だいずあぶら, ごま	とりにく, だいず,	ぎゅうにゅう, わかめ パズル, あおピーマン, あかピーマン	にんにく, ねぎ たまねぎ, たけのこ, えのきたけ	691 kcal 21.6 g 17.9 g 2.7 g
6 月	ごはん 6-2高橋秋穂さん・6-4 菅野秀泰さん考案いため物	○	ぶたにくしょうがやき キャベツとたまごのいためもの みそやさいスープ	ごはん, さとう, じゃがいも	オリーブオイル, サラダあぶら, ごま	ぶたにく, たまご, ベーコン, みそ	ぎゅうにゅう, なまクリーム にんじん	しょうが, コーン キャベツ, ほししいたけ, もやし, ねぎ, たまねぎ,	727 kcal 27.1 g 27.3 g 2.5 g
7 火	ミルクパン	○	タンダーリーチキン だいこんサラダ コンソメスープ	パン, さとう	サラダあぶら	とりにく, ぶたにく	ぎゅうにゅう, ヨーグルト にんじん, こまつな	だいこん, にんにく, きゅうり, コーン, はくさい,	608 kcal 28.7 g 22.6 g 2.4 g
8 水	セルフぶたどん (ごはん, ぶたどんのく) (6年生お弁当日)	○	あさづけ ざおうさんなし	ごはん, さとう,	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ, ごぼう, グリーンピース, しょうが,	641 kcal 22.8 g 16.8 g 1.6 g
9 木	せわりソフトパン (6年生お弁当日)	○	ミートソースサンドのぐ マリネサラダ コーンかきたまスープ	パン, かたくりこ さとう,	オリーブオイル, だいず, ハム, たまご	ぶたにく, だいず, ハム, たまご	ぎゅうにゅう, チーズ トマト, パセリ にんじん, こまつな	たまねぎ, なす, にんにく, レモン キャベツ, きゅうり, コーン	630 kcal 25.9 g 25.9 g 2.4 g
10 金	ごはん	○	かんこくのり あじのこうみやき もやしのごまずあえ ふのりのみそしる	ごはん, さとう,	ごまあぶら, ごま	あじ, みそ,	ぎゅうにゅう, のり, ふのり こまつな, にんじん	もやし, きゅうり, だいこん, ねぎ	558 kcal 24.1 g 13.4 g 2.6 g
13 月	ごはん	○	ビーフストロガノフ コールスローサラダ グレープフルーツ	ごはん, さとう,	バター, エッグフリーマヨ ネーズ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう, チーズ にんじん	にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, キャベツ, コーン, グレープフルーツ	722 kcal 22.0 g 25.0 g 1.9 g
14 火	きんときまめばん ジャージャーこめこめん	○	ジャージャーめんのぐ れいとうパイン	パン, こめこめん, さとう, かたくりこ	ごまあぶら	ぶたにく, みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが, ほししいたけ, にんにく, ねぎ, きゅうり, たけのこ, もやし, パイン	682 kcal 25.6 g 20.7 g 1.9 g
15 水	ごはん	○	まぐるおろしソース にんじんシリシリ さつまじる	ごはん, かたくりこ, さとう, さつまいも	だいずあぶら, サラダあぶら	まぐろ, たまご ベーコン, かつおぶし, ぶたにく, みそ	ぎゅうにゅう にんじん	しょうが, たまねぎ, えのきたけ, だいこん, ねぎ	680 kcal 28.7 g 18.2 g 2.0 g
16 木	メロンパン	○	ペンネととりにくのトマトソース マセドアンサラダ ジュリアンスープ	パン, さとう, ペンネ, じゃがいも	オリーブオイル, エッグフリーマヨ ネーズ	とりにく, ハム, ぶたにく	ぎゅうにゅう, なまクリーム, チーズ トマト, にんじん	たまねぎ, ぶなしめじ, きゅうり, にんにく,	659 kcal 22.3 g 26.7 g 2.1 g
17 金	にしよくそばろどん (ごはん, そばろどんのく)	○	いそべあえ けんちんじる	ごはん, さとう,	サラダあぶら	とりにく, たまご, どうふ, あぶらあげ	ぎゅうにゅう, のり こまつな, にんじん	しょうが, ねぎ, つきこんやく, もやし, きゅうり, ごぼう, だいこん,	606 kcal 24.0 g 17.6 g 1.9 g
21 火	うじまっちゃばん うどんすき おつきみ給食	○	ひじきサラダ さつまいもてんぷら じゅうごやおつきみゼリー	パン, はくりきこ さつまいも, うどん, ゼリー	だいずあぶら, ごまあぶら	ツナ, とりにく	ぎゅうにゅう, ひじき にんじん	キャベツ, きゅうり, ねぎ, はくさい, ほししいたけ	585 kcal 25.3 g 16.6 g 2.1 g
22 水	ごはん	○	さんまカラフルかばやき まめやしのいりに どうふとわかめのみそ汁 ぶどう	ごはん, かたくりこ, さとう	だいずあぶら, サラダあぶら	さんま, あぶらあげ, どうふ, みそ, わかめ	ぎゅうにゅう にんじん, あおピーマン, きょうな	たまねぎ, にんにく, いとこんやく, だいずもやし, ねぎ, ぶどう	686 kcal 24.7 g 23.6 g 2.3 g
24 金	くりごはん	○	さげのみそマヨネーズ こまつなのおつきねあえ さわにわん	くりごはん, さとう,	エッグフリーマヨ ネーズ	さげ, みそ, あぶらあげ, ぶたにく, なると	ぎゅうにゅう, あおのり こまつな, にんじん	キャベツ, ごぼう, だいこん, ねぎ ほししいたけ, えのきたけ	637 kcal 26.9 g 16.6 g 1.8 g
27 月	おぎごはん	○	ポークカレー かいそうサラダ フルーツあんぱん	おぎごはん, じゃがいも, さとう	サラダあぶら	ぶたにく, わかめ, かいそう, ささかまぼこ	ぎゅうにゅう, あんにんどうふ, チーズ にんじん, トマト	たまねぎ, しょうが, もも にんにく, みかん きゅうり, コーン	699 kcal 25.0 g 16.6 g 1.6 g
28 火	ソフトパン	○	チリコンカン マカロニサラダ ようふうかきたまスープ	パン, さとう, マカロニ, かたくりこ	オリーブオイル, エッグフリーマヨ ネーズ	だいず, ぶたにく, ハム, ベーコン, たまご	ぎゅうにゅう にんじん, トマト	たまねぎ, にんにく, きゅうり, キャベツ, はくさい, えのきたけ	570 kcal 22.0 g 25.3 g 2.3 g
29 水	ごはん	○	あげぎょうざ ナムル ごもくはるさめスープ	ごはん, さとう, はるさめ	だいずあぶら, ごまあぶら, ごま	ぎょうざ, とりにく	ぎゅうにゅう こまつな, にんじん, チンゲンサイ	もやし, たけのこ, はくさい, ねぎ, しょうが	603 kcal 18.8 g 17.8 g 1.4 g
30 木	マラーカオ こめこうたんみそスープ (4年生お弁当日)	○	とりにくのてりやき だいこんとみずなのサラダ	ホットケーキミックス, さとう, はちみつ, こめこうたん	サラダあぶら, ごまあぶら, ごま	たまご, とりにく, ぶたにく	ぎゅうにゅう きょうな, にんじん	きゅうり, だいこん, ほししいたけ, キャベツ, もやし, ねぎ	582 kcal 24.7 g 19.1 g 2.2 g