

11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。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。

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 からだのちょうしをととのえる	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1月	ごはん 岩沼市50周年 アニバーサリー給食	○	みやぎサーモンのオニオンソース いわぬまライスめどりとこまつなのサラダ たまうらはくいさいなべ いわぬまさんりんごゼリー	ごはん、 さとう、 かたくりこ、 こめこめん	ぎんざけ、 ハム、 ぶたにく、 みそ	ぎゅうにゅう こまつな、 にんじん しょうが、 にんにく、 たまねぎ、 もやし、ごぼう、 だいこん、りんご	716 kcal 29.9 g 22.7 g 3.2 g	
2火	くろしょくパン	○ 	はちみつ&マーガリン とりにくのオーロラソース ニースふうサラダ コンソメスープ	くろしょくパン、 かたくりこ、 さとう、 じゃがいも、 はちみつ	だいずあぶら、 エッグフリーマヨ ネーズ、 マーガリン	ぎゅうにゅう ブロッコリー キャベツ、 はくさい、 たまねぎ、 ねぎ、 えのきたけ	610 kcal 27.8 g 26.0 g 2.4 g	
4	指導主事訪問のため給食なし (おべんとうのひ) 							
5金	ごはん	○ 	あおばぎょうざ とうふちゅうかに グレープフルーツ	ごはん、 さとう、 かたくりこ	サラダあぶら、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ、 ほししいたけ、 しょうが、 グレープフルーツ	663 kcal 29.0 g 17.8 g 2.1 g	
8月	ごはん “いいは”のひ！ よくかんでたべよう！	○	ひれかつ かみかみサラダ みそしる チーズ	ごはん、 はくりきこ、 パンこ、 さとう	だいずあぶら、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、 わかめ、 チーズ きゅうり、 だいこん、 もやし	651 kcal 30.1 g 22.7 g 2.5 g	
9火	ミルクパン	○ 	たらこのハーブソテー キャラメルポテト はくさいのクリームに	パン、パンこ、 さつまいも、 さとう、 はくりきこ	エッグフリーマヨ ネーズ、バター オリーブオイル、 だいずあぶら、	ぎゅうにゅう、 なまクリーム、 チーズ はくさい、 たまねぎ	703 kcal 28.2 g 35.7 g 2.2 g	
10水	ごはん 11月おたんじょうび きゅうしょく	○	とりのからあげ りっちゃんの元気サラダ みそやさいスープ ブルーベリータルト	ごはん、 さとう、 かたくりこ、 じゃがいも、 タルト	ごまあぶら、 だいずあぶら、 サラダあぶら、 ごま	ぎゅうにゅう、 しおこんぶ しょうが、 キャベツ、 きゅうり、 コーン、 ほししいたけ、	748 kcal 31.7 g 23.3 g 2.8 g	
11木	クロワッサン 6-2根元美羽さん考案 いためもの	○ 	タンドリーチキン こまつなとたまごのいためもの ミネストローネ	パン、 さとう、 じゃがいも、 マカロニ	オリーブオイル	とりにく、 たまご、 ベーコン、 ぶたにく ぎゅうにゅう、 ヨーグルト、 なまクリーム、 こなチーズ にんじん、 にんじん、 トマト にんにく、 たまねぎ、 セロリ、 キャベツ	571 kcal 27.8 g 32.1 g 2.4 g	
12金	ごはん 6年生修学旅行	○	ぶたにくしょうがやき まめもやしのいりに ひきなじる	ごはん、 さとう	サラダあぶら、	ぎゅうにゅう にんじん、 こまつな しょうが、 だいずもやし、 えだまめ、 だいこん、ねぎ、 いとこんにやく	612 kcal 26.8 g 22.8 g 1.7 g	
15月	ごはん 5年生お弁当日	○	あじつけのり さけのレモンソースがけ ごまえ ふのりのみそしる	ごはん、 さとう	ごま、 サラダあぶら	さけ、 とうふ、 みそ、 のり、 ぎゅうにゅう、 ふのり こまつな、 にんじん しょうが、 だいこん、 ねぎ	584 kcal 29.2 g 13.3 g 2.5 g	
16火	パンキンパン	○ 	チョコクリーム ベーコンチーズエッグ きのこのガーリックソテー ふゆやさいのポトフ	パン、 チョコクリーム	オリーブオイル	たまご、 ベーコン、 とりにく ぎゅうにゅう、 チーズ にんじん、 パセリ ぶなしめじ、 エリンギ、にんにく えのきたけ、 たまねぎ、 だいこん、 はくさい	627 kcal 31.5 g 29.1 g 2.4 g	
17水	きたはせこめクラブさんの ごはん（新米） 今年も新米を寄贈いただきました。感謝していただきます！！	○	ゆてぶたのごまソース こまつなとあぶらあげのにびたし うーめんじる	ごはん、 さとう、 うーめん、 まめふ	ごまあぶら、 ごま	ぶたにく、 あぶらあげ、 とりにく、 なると、 ぎゅうにゅう こまつな、 にんじん しょうが、 いとこんにやく、 はくさい	583 kcal 28.8 g 14.3 g 2.2 g	
18木	こくどうパン 3年生お弁当日	○	ジャージャーこめめん (こめこめん・にくみそ) かき しゅんのくだもの	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、 たけのこ、 ほししいたけ、 ねぎ、きゅうり	555 kcal 23.1 g 19.5 g 1.7 g	
19金	きたはせこめクラブさんの ごはん（新米）	○	かくださんなっとう にこみおでん しおキャベツ いわぬまさんりんご ながおかのりんご	ごはん、 こんにやく、 さとう	ごまあぶら、 ごま	なっとう、 がんもどき、 ちくわ、 はんぺん、 うずらたまご、 さつまあげ ぎゅうにゅう、 こんぶ にんじん だいこん、 キャベツ、 こんにやく、 りんご 	651 kcal 25.8 g 17.5 g 2.2 g	
22月	むぎごはん	○ 	チキンカレー コールスローサラダ はながたみかん	むぎごはん、 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 ぎゅうにゅう、 チーズ にんじん、 トマト コーン、 みかん	615 kcal 23.1 g 16.0 g 1.2 g	
24水	ごはん	○	すきやき かぶのあさづけ スイートポテト	ごはん、 さとう、 スイートポテト	ごま	ぎゅうにゅう、 とうふ かぶのは はくさい、 ねぎ、こんにやく、 えのきたけ かぶ、きゅうり	634 kcal 26.0 g 15.5 g 1.9 g	
25木	コーンブレッド 6年生修学旅行	○	チキンナゲット ラビオリスープ ヨーグルト	パン、 さとう、 パンこ、 ラビオリ	サラダあぶら、 エッグフリーマヨ ネーズ、 だいずあぶら	たまご、 チキンナゲット ベーコン、 ぶたにく、 ヨーグルト ぎゅうにゅう、 チーズ にんじん、 チンゲンサイ	684 kcal 27.2 g 29.9 g 2.9 g	
26金	ごはん	○	やきそば ちくぜんに はくさいのかきたまスープ	ごはん、 じゃがいも、 さとう、 かたくりこ	ごまあぶら、 サラダあぶら	そば、 とりにく、 とうふ、 たまご ぎゅうにゅう にんじん、 いんげん ごぼう、れんこん、 ねぎ、 はくさい	621 kcal 24.2 g 23.9 g 2.1 g	
29月	セルフぶたどん (ごはん・ぶたどんのぐ)	○ 	かぼちゃチーズフライ だいコーンサラダ	ごはん、 さとう	だいずあぶら、 サラダあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう、 チーズ にんじん、 かぼちゃ だいこん、コーン、 キャベツ	たまねぎ、 ごぼう、 いとこんにやく、 グリーンピース、 しょうが、	720 kcal 26.1 g 25.5 g 2.1 g
30火	いわぬまのこめこパン	○ 	ポークビーンズ れんこんサラダ ふわふわたまごのスープ	パン、 さとう、 パンこ	オリーブオイル	ぶたにく、 だいず、 ツナ、 ベーコン、 たまご ぎゅうにゅう、 こなチーズ にんじん、 トマト、 チンゲンサイ	にんにく、 たまねぎ、 れんこん、 キャベツ、 えのきたけ	583 kcal 30.1 g 24.9 g 1.8 g