



箸を忘れずに持
ってきましょう。

6月予定献立表



岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
1【2・3年生のみ】 ♡1年入学式♡ ごはん さばのみそ煮 小松菜と えのき茸のおひたし 若竹汁	2♡入学・進級お祝い メニュー♡ バターロールパン チキンナゲット コーンじゃが ジュリアンスープ お祝いクレープ	3 ごはん ギョウザ 春野菜のサラダ ジャージャン豆腐	4 ソフトパン ハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ	5 ごはん あじの香味焼き ひじきとツナの 炒め煮 はっと汁
774/29.4/21.9/2.8	915/26.4/44.2/3.1	857/30.9/19.5/2.4	821/30.6/30.0/3.9	799/32.7/18.1/2.7
8 ごはん ゆで豚のごまソース おひたし けんちん汁	9 ツイストパン カレー米麺 オムレツ ブロッコリーサラダ	10 ごはん 赤魚の ねぎソースがけ ナムル みそワタンスープ	11 ココアパン 白身魚バジルフライ 豆とコーンのソテー 大麦入り トマトスープ	12 ごはん ハヤシシチュー フレンチサラダ オレンジ
765/30.8/20.5/2.5	784/28.6/25.1/3.0	831/30.6/23.0/3.0	836/27.0/35.9/3.1	862/28.2/24.1/3.4
15 ごはん ますのマヨチーズ焼き すき昆布と大豆の煮物 みそ野菜スープ	16 ミルクパン チリコンカン 海そうサラダ マカロニ入り 野菜スープ	17 ちらし寿司は、お皿にのせ て食べましょう。 酢ごはん お肉ちらしの具 星型の ハッシュドポテト 花麩のお吸い物 お祝いデザート	18 レーズンパン ミートボール フルーツの ヨーグルト和え ゴロゴロ野菜の ポトフ	19 食育の日 ごはん さんまの カラフル蒲焼き ごまあえ うーめん汁 毎月19日は、「食育の日」 宮城県の郷土料理や特産 物、地場産物を使ったメニ ューが登場します。
801/33.8/24.1/2.5	784/30.9/33.1/2.4	797/29.5/21.0/2.1	781/26.7/21.0/2.7	812/24.2/23.2/2.7
22 ごはん ポークカレー 切り干し大根の サラダ グレープフルーツ 切り干し大根を食べて、 カルシウム・食物繊維をとろう。	23 米粉チョコレートパン ほきカリカリフライ きのこの ガーリックソテー ミネストローネ	24 よくかんで 食べよう ごはん 鶏肉のフ레이크揚げ かみかみサラダ 八杯汁 八杯汁は、岩沼の郷土料理で す。具沢山で美味しいですよ。	25 パンにはさんで 食べよう 米粉パン フランクフルト コーンサラダ 卵スープ	26 ごはん いわしのみぞれ煮 小松菜のゆかり和え 豚汁
842/27.4/22.5/4.0	883/38.2/35.9/3.3	769/35.2/18.1/2.6	899/41.7/35.6/4.0	775/29.1/21.0/2.5
29 ごはん 豚肉のかりん揚げ もやしのごま酢和え 中華スープ	30 フォカッチャ スパゲティ ミートソース アメリカンサラダ 冷凍パイ	<給食実施について> <ul style="list-style-type: none"> 給食前は、石けんで手をしっかりと洗いましょう。 給食前は、電解水を使い机をふきます。(学校で用意します) 給食当番は必ずマスクを付けます。忘れずに持ってきましょう。 食べるときは、グループにせず前を向いて食べます。 箸を忘れずに持ってきましょう。 牛乳パックのリサイクルはありません。クラス毎袋に入れて捨てましょう。 		
784/29.6/20.9/3.3	792/31.6/22.6/2.6			

※都合により、献立を変更する場合があります。牛乳は毎日つきます。