

9月予定献立表



岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
<今月の地場産品> 小松菜 米 米粉パン きゅうり 梨 (蔵王) 	1 バターロールパン 五目うどん ちくわの磯部揚げ キャベツときゅうり の梅あえ ココア牛乳のもと 805/32.0/26.4/3.5	2 ご飯にのせて 食べよう ごはん 豚丼の具 おひたし コーン卵スープ 小松菜で 鉄分UP 817/30.4/21.1/4.0	3 ミルクパン しょうゆラーメン シュウマイ (2個) フルーツ杏仁 874/28.1/32.6/3.9	4 ごはん 赤魚の ねぎソースがけ バンバンジーサラダ トックスープ トックスは、餅入りスープ で、朝鮮半島の料理です。 808/31.5/18.8/2.2
	7 ごはん さばのみそ煮 春雨サラダ ごまキムチ汁 さばで 鉄分UP 876/31.6/26.9/3.0	8 3年生なし ソフトパン ポークビーンズ かぼちゃチーズフライ 彩り野菜スープ 大豆は植物性のタンパク質 ビタミン・鉄分・カルシウム が豊富です。 817/29.3/34.7/3.6	9 3年生なし ごはん ハヤシチュー かみかみサラダ オレンジ 870/30.1/23.9/3.7	10 ココアパン いかよせフライ きのこの ガーリックソテー コーン クリームスープ 892/30.6/37.6/3.4
14 ごはん 麻婆豆腐 塩だれナムル りんご 豆腐で 鉄分UP 796/29.0/21.3/2.5	15 米粉フォカッチャ 白身魚フライ タルタルソース カレー ジャーマンポテト ミネストローネ 823/31.9/36.1/3.2	16 ごはん 鶏肉のレモンソース もやしの中華和え さんまつみれ汁 秋が旬の魚「さんま」に は、鉄分・カルシウム・ ・EPAが豊富に含まれて います。 803/33.8/18.1/3.2	17 チョコレートパン ツナポテトグラタン 豆とコーンのソテー ジュリアンスープ 853/27.2/40.3/3.2	18 お彼岸メニュー 「おくずかけ」 ごはん おろしソース ハンバーグ ひじきとツナの 炒め煮 ひじきで 鉄分UP おくずかけ 824/29.9/19.8/3.2
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 ごはん ますの マヨチーズ焼き きんぴらごぼう はっと汁 827/33.4/19.9/2.2	24 卵で 鉄分UP 米粉パン 和風スパゲティ オムレツ 海そうサラダ 858/36.6/29.5/3.8	25 市新人大会 応援メニュー! ごはん ポークカレー 切干大根のサラダ 蔵王産梨 サラダと果物を食べて、 ビタミンをとろう! 840/27.1/22.3/4.0
28 ごはん さんまの カラフル蒲焼き ごまあえ すまし汁 さんまで 鉄分UP 785/24.7/23.4/2.7	29 揚げパン ミートボール (2ヶ) ブロッコリーサラダ コンソメスープ 772/24.7/32.1/2.9	30 ごはん ゆで豚のごまソース ごぼうサラダ 野菜カレースープ 877/33.7/31.4/2.4	今月の給食目標 正しい食事の仕方を身に付けましょう 鉄は、成長期に欠かせない栄養素 のひとつです。今月は鉄分の多い食 材をたくさん取り入れています。貧 血を予防するには、鉄だけでなく、 「たんぱく質」と「ビタミンC」も 一緒にとるのがポイントです！ 鉄の吸収がよくなります！ 	