



# 10月予定献立表

月	火	水	木	金
<p><b>今月の給食目標</b>                      栄養・運動・睡眠をバランスよくとりましょう！                      「実りの秋」です。おいしいものを食べたら、部活動等で体を動かしましょう。そして、夜はゆっくり休み、健康な体作りを心がけましょう。</p>		<p>秋の味覚 「さつまいも」「栗」「梨」</p>	<p>1 <b>十五夜メニュー</b>                      バターロールパン                      焼き栗コロッケ                      さつまいものクリームシチュー                      梨（蔵王産）</p>	<p>2                      ごはん                      ジャー جان豆腐                      ひじきツナサラダ                      ヨーグルト</p>
<p>5                      ごはん                      ビビンバ                      バンバンジーサラダ                      豆腐のスープ</p> <p>具をご飯にのせて食べよう</p>	<p>6                      金時豆パン                      みそ米粉麺                      ショーロンポー（2ヶ）                      小松菜のツナあえ</p> <p>岩沼産の米粉類</p>	<p>7 <b>体育祭応援メニュー！</b>                      ごはん                      カツカレー（ミニカツチキンカレー）                      和風サラダ</p>	<p>8 <b>10月10日は目の愛護デー</b>                      豆乳食パン                      ブルーベリージャム                      白身魚バジルフライ                      コーンじゃが                      大麦入り                      トマトスープ</p>	<p>9 <b>体育祭お弁当の日</b>                        十三夜とは・・・昔は「十五夜」と「十三夜」の2回月見をしていたそうです。</p>
<p>762/30.2/20.7/2.4</p>	<p>768/26.2/24.7/3.5</p>	<p>877/35.3/20.4/2.6</p>	<p>832/24.1/32.5/2.8</p>	
<p>12 <b>体育祭予備日お弁当の日</b>                      10月10日は「目の愛護デー」です。目に良いといわれている「アントシアニン色素」がよく知られています。8日ブルーベリージャム、27日梅あえ（赤しそ）をいただきます。</p>	<p>13 <b>パンに挟んで食べよう！</b>                      米粉フォカッチャ                      チリコンカン                      ラビオリスープ                      西中特製                      スイートポテト                      さつまいもの日</p>	<p>14                      ごはん                      豚肉のかりん揚げ                      小松菜の磯マヨあえ                      花麩のすまし汁                      岩沼産の小松菜</p>	<p>15                      パンプキンパン                      オムレツケチャップ                      ソースかけ                      きのこと                      パンネのソテー                      ゴロゴロ野菜のポトフ</p>	<p>16 <b>3年生リクエスト給食</b>                      ごはん                      鶏肉のレモンソース                      きんぴらごぼう                      けんちん汁</p>
<p>777/31.6/27.0/3.3</p>	<p>767/29.7/19.1/2.7</p>	<p>800/29.0/35.6/3.3</p>	<p>783/29.7/17.5/3.0</p>	
<p>19 <b>食育の日にちなんだメニュー 宮城の味を味わおう</b>                      鶏ごぼうごはん                      さんまのオレンジ煮                      小松菜とえのきたけのおひたし                      うーめん汁                      宮城の郷土料理</p>	<p>20                      ミルクパン                      あんかけ焼きそば                      ブロッコリーサラダ                      りんご（岩沼産）                      あんかけ焼きそばは、麵をお椀に入れ、その上にあんかけをのせていただきます。</p>	<p>21 <b>2年生自主研修</b>                      ごはん                      鮭のチリソースがけ                      野菜のオイスターソース炒め                      中華スープ</p>	<p>22 <b>1年生蔵王学習</b>                      米粉パン                      かぼちゃの                      ミートソース焼き                      豆とコーンのソテー                      シュリアンスープ</p>	<p>23 <b>1年生蔵王学習</b>                      ごはん                      ガパオライス                      春雨サラダ                      わかめスープ</p>
<p>795/25.6/23.0/3.5</p>	<p>790/29.4/26.6/3.7</p>	<p>774/35.2/17.8/2.8</p>	<p>769/32.1/28.4/3.7</p>	<p>812/27.8/24.6/3.3</p>
<p>26                      ごはん                      ハヤシシチュー                      白菜のフレンチサラダ                      果物（柿）                      秋の味覚「柿」</p>	<p>27                      レーズンパン                      鶏きのこうどん                      いわしの                      カリカリフライ                      キャベツと                      きゅうりの梅あえ</p>	<p>28 <b>特支リクエスト&amp;十三夜メニュー</b>                      ごはん                      さばのみそ煮                      おひたし                      豚汁                      和スイーツ（お月見団子）</p>	<p>29 <b>定期考査給食なし</b>  <b>今月の地場産品</b>                      小松菜 りんご                      きゅうり 米                      米麺 梨（蔵王）                      数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します</p>	<p>30 <b>HAPPY HALLOWEEN</b>                      ごはん                      ハンバーグ                      きのことソース                      かみかみサラダ                      卵スープ                      ハロウィンゼリー</p>
<p>886/26.5/26.2/3.1</p>	<p>783/32.8/26.4/3.3</p>	<p>900/31.5/23.8/3.1</p>	<p>820/29.5/19.6/2.9</p>	

☆箸は毎日洗い、きれいにして使いましょう。 ☆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