



11月予定献立表

11月9日から
新米になります！

月	火	水	木	金
2 ごはん さわらの マヨチーズ焼き ひじきとツナの炒め煮 はっと汁	3 文化の日 箸を忘れずに 持ってきてましょう	4 ごはん ドライカレー フレンチサラダ マカロニ入りスープ	5 ソフトパン 白身魚のフライ ジャーマンポテト 冬野菜のポトフ 11月8日は いい歯の日	6 ごはん 豚肉のかりん揚げ 切り干し大根の 中華サラダ 白菜とごぼうの みそ汁
873/37.8/24.4/2.3		838/26.9/23.0/2.7	775/30.0/31.7/3.0	778/30.6/19.4/3.0
9 ごはん あじの香味焼き 小松菜と えのきたけのおひたし みそ肉ワタンスープ	10 バターロールパン ポークビーンズ 彩り野菜スープ 手作り スイートポテト	11 ごはん 国産牛の牛丼 浅漬け 豆ふのみそ汁	12 米粉玄米ハニーパン チキンナゲット スパゲティ ナポリタン クラウンメロン	13 ♪合唱コンクール♪ ごはん ポークカレー 大根サラダ ヨーグルト
11日の「国産黒毛和牛」、20日の「宮城県産銀鮭」は、新型コロナウイルス感染拡大を受けた国の経済対策として、国産農畜産物を学校給食に提供いただいたものです。		12日の「クラウンメロン」は、岩沼市の友好都市の袋井市より農林水産省の補助金を利用し提供いただいたものです。		
761/30.4/17.6/2.9	768/26.8/29.7/2.9	796/27.5/24.6/3.1	876/33.4/29.8/3.5	861/28.7/21.7/3.1
16 ごはん 読書週間 メニュー！ さばの ねぎソースがけ 肉じゃが かきたま汁 <div style="border: 1px dashed purple; padding: 2px; margin-top: 5px;">『東京すみっこごはんより、 「団らん」の「肉じゃが」 です。』</div>	17 岩沼食育ウィーク 共通メニューの日 岩沼産米粉パン 鶏肉の みそネーズ焼き アップルサラダ とろ〜り白菜の ホワイトスープ	18 ごはん ハンバーグ 切り干し大根の ピリ辛炒め さつま汁 <div style="border: 1px dashed green; border-radius: 50%; padding: 2px; margin-top: 5px;">白菜のおいしい 季節になりました。</div>	19 読書週間 メニュー！ ミルクパン 和風米麺の カレーうどん まめまめサラダ 岩沼産りんご <div style="border: 1px dashed purple; padding: 2px; margin-top: 5px;">『妖怪アパートの幽雅 な日常』より、「和風力 レーうどん」です。</div>	20 食育の日に ちなんだメニュー ごはん 宮城県産 銀鮭の塩焼き 小松菜と雪菜の ごまあえ みそ野菜スープ
929/31.2/20.0/2.5	824/43.2/31.7/2.9	796/27.3/16.5/2.9	796/28.9/27.5/2.9	773/31.2/21.5/2.2
23 勤労感謝の日 <div style="border: 1px dashed purple; padding: 2px; margin-top: 5px;">西中読書週間 (11/16~11/26)に合 わせて、絵本や小説に登 場するメニューを給食 向けにアレンジしまし た。 お楽しみに！</div>	24 読書週間 メニュー！ 豆乳食パン ストロベリージャム スパニッシュオムレツ きのこの ガーリックソテー コンソメスープ <div style="border: 1px dashed purple; padding: 2px; margin-top: 5px;">『西の魔女が死んだ』より、「スト ロベリージャム」「オムレツ」です。</div>	25 ごはん 鶏肉のチリソース ナムル 豆腐のスープ	26 2年生 リクエスト給食 揚げパン 牛乳はつき ません 飲むヨーグルト (マスカット味) シュウマイ かみかみサラダ 中華スープ	27 ごはん 角田産納豆 煮込みおでん ごぼうサラダ 学センでやっている食 育ウィーク期間限定の 食育コーナーもぜひ見 てね！
	819/26.8/32.5/3.4	814/34.7/19.0/2.8	748/26.2/28.6/4.4	822/28.4/22.6/3.2
30 1年生 リクエスト給食 わかめごはん 鶏肉のレモンソース 春雨サラダ 豚汁	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">今月の地場産品 (岩沼産) 小松菜 白菜 米粉麺 米粉パン 米 りんご </div>	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 2px;">よくかんで食べること で、歯も脳も健康に！ かみごたえのあるメ ニューには、かめのマーク が付いています。 </div> 数字は、エネルギー/たんぱ く質/脂質/塩分を表します	今月の給食目標 給食の準備を早くして、 食後はしっかり休養しよう。 食後の休養は、胃の消化を助け、 体の機能を回復させます。 午後の授業が始まるまで、静かに休ま しよう。	
808/32.1/18.5/4.0				

☆箸は毎日洗い、きれいにしてお使いましょう。☆都合により、献立を変更する場合があります。

☆牛乳は26日以外、毎日つきます。