



# 10月予定献立表



岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金	
3 ごはん 春巻き ナムル 麻婆豆腐 冷凍みかん	4 米粉パン ココア牛乳の素 ヤンソンさんの誘惑 豆とコーンのソテー 秋野菜のポトフ	5 ごはん 豚肉のかりん揚げ 厚揚げのカレー煮 じゃがいもと 玉ねぎのみそ汁 いちごヨーグルト	6 岩沼産の米粉パン 米粉チョコパン クラムチャウダー 海そうサラダ 果物（蔵王産梨）	7 10月10日は目の愛護デー ごはん さばのみそ煮 小松菜のごまあえ せんべい汁 ブルーベリーゼリー	
892/33.6/29.5/3.0	808/31.4/35.6/2.9	892/39.0/22.8/2.8	840/35.2/33.7/3.5	806/31.6/22.4/2.8	
10 スポーツの日 	11 秋休み 	12 秋休み	13 後期始業式 ミニコッペパン ブルーベリージャム ミートソース スパゲティ コーンたっぶり フライ イタリアンサラダ	14 麦ごはん ポークカレー カラフルサラダ 岩沼産りんご入り フルーツヨーグルト	
	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。 7日ブルーベリーゼリー 13日ブルーベリージャムをいただきます。		809/30.1/26.2/2.2	838/27.8/18.6/2.4	
17 ごはん ヤンニョムチキン もやし中華あえ ワンタンスープ	18 バターロールパン スパニッシュ オムレツ ひじきサラダ 白菜のクリーム煮	19 食育の日メニュー！ 栗ごはん ますの マヨチーズ焼き 元気サラダ うーめん汁 宮城の郷土料理	20 体育祭応援メニュー！ ミルクパン ポークビーンズ 秋のマカロニ入り 野菜スープ 手作りスイーツ ポテト	21 体育祭 弁当の日 	
798/35.2/19.9/2.6	777/27.4/35.4/3.1	763/29.8/18.5/3.1	787/29.7/30.7/2.2		
24 体育祭予備日 弁当の日 	25 コッペパン ラ・フランスジャム 鶏肉のレモンソース ガーリックポテト ミネストローネ	26 2-2 荒木空鷲さん考案メニュー わかめごはん さんまの塩焼き ほうれん草のおひたし 豚汁	27  ココアパン るり子さんの和風カレーうどん 切干大根のサラダ 果物（岩沼産りんご）	28  ごはん ぶりのみそ漬け焼き きんぴらごぼう 豆腐とわかめのみそ汁	
	836/37.6/25.6/2.5	780/31.9/24.4/2.9	769/30.7/23.2/3.1	740/29.6/21.3/2.3	
31 ハロウィンメニュー ごはん かぼちゃ型ハンバーグ グリーンサラダ 魔女の大鍋スープ ハロウィンデザート 	<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、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。 			<b>今月の地場産品</b> 小松菜 りんご きゅうり 米粉パン 梨（蔵王） 	西中読書週間 (10/24~11/4) 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！ 
888/32.5/25.2/3.1					

☆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。