



10月予定献立表

箸を忘れずに持ってきましょう。

岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
<p>10月10日は「目の愛護デー」です。目に良いといわれている食品は、ブロッコリー等のルテイン、ブルーベリー等のアントシアニン、にんじん等のビタミンAは目の疲れをとってくれます。</p>	<p>1 ソフトパン スパゲティ・アル ・ポモドーロ フレンチサラダ 果物（蔵王産梨）</p>	<p>2 ごはん スタミナ丼の具 ひじきサラダ いわしのつみれ汁</p> 	<p>3 バターロールパン ポークビーンズ ごぼうとにんじんの マヨサラダ マカロニ入りスープ</p>	<p>4 ごはん さばの立田揚げ おひたし 豚汁</p>
<p>7 ごはん おろしソース ハンバーグ ツナサラダ きのこのみそ汁</p>	<p>8 ココアパン 白身魚フライ オニオンソース <u>けさもカンパニーの</u> <u>さつまいものミルク煮</u> コンソメスープ</p> 	<p>9 ごはん ビビンバ 切り干し大根サラダ トックスープ</p>	<p>10 減塩パン ブルーベリージャム オムレツ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー</p> <p>10月10日は目の愛護デー</p> 	<p>11 前期終業式</p> <p>ごはん ポークカレー かぶのサラダ 果物（岩沼産りんご）</p> 
<p>821/29.8/26.4/2.5</p>	<p>803/26.0/30.5/2.7</p>	<p>763/31.2/16.2/2.5</p>	<p>786/30.3/30.0/2.9</p>	<p>771/26.4/19.0/2.7</p>
<p>14 スポーツの日</p> <p>今月の給食目標 栄養・運動・睡眠をバランス良くとろう。</p> 	<p>15 秋季休業日</p> <p>けさもカンパニーのさつまいも： 特別支援学級のけやき・さくら・もみじのみなさんが、校内農園で育てた「さつまいも」を給食に納品してもらいます。（※ 給食で使用する量に足りない分は、地元のお八百屋さんに納品してもらいます）</p>	<p>16 秋季休業日</p>	<p>17 後期始業式</p> <p>岩沼産の米粉パン</p> <p>米粉ベグルパン 肉団子とマカロニの トマトソース煮 れんこんサラダ ジュリアンスープ</p>	<p>18 食育の日 メニュー！</p> <p>ごはん 油麩丼の具 ごまあえ うーめん汁</p>
<p>820/33.3/23.1/2.6</p>	<p>816/36.1/35.1/3.1</p>	<p>722/26.4/30.6/2.4</p>	<p>740/22.6/18.1/2.4</p>	<p>781/32.9/17.5/2.5</p>
<p>21 ごはん 麻婆豆腐 もやしの中華和え ヨーグルト</p>	<p>22 合唱応援メニュー</p> <p>ミルクパン 鶏肉のレモンソース 大根サラダ ジンジャーポトフ</p>  	<p>23 弁当の日</p> <p>合唱コンクール</p> <p>のどに良い食べ物「大根」「生姜」は抗炎症作用があります。「レモン」は、ビタミンCが豊富で、のどの粘膜を守ってくれます。</p>	<p>24</p> <p>岩沼産りんごの蒸しパン ミートボール（2ヶ） 豆とコーンのソテー 秋野菜のクリームシチュー</p> 	<p>25 ごはん あじの香味やき 厚揚げのカレー煮 八杯汁</p> <p>八杯汁は岩沼の郷土料理で、具だくさんの汁物です。</p>
<p>28 麦ごはん ドライカレー 千切りサラダ 卵スープ</p>	<p>29 減塩パン 黒豆きなこクリーム ちゃんぽんうどん カラフル和風サラダ 季節の果物（柿）</p> 	<p>30 ごはん 赤魚のねぎソースがけ ひじきとツナの炒め煮 ひきな汁</p>	<p>31 ハロウィンメニュー</p> <p>チョコレートパン かぼちゃチーズ焼き きのこのガーリックソテー トマトスープ ハロウィンゼリー</p>	<p>今月の地場産品（岩沼産） 小松菜 きゅうり りんご みそ 米粉ベグルパン</p> <p>数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。</p>
<p>808/29.3/25.2/2.6</p>	<p>799/27.6/34.6/2.0</p>	<p>799/30.1/25.1/2.3</p>	<p>806/26.0/37.1/2.7</p>	

☆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。☆牛乳は毎日つきます。