



10月予定献立表

箸を忘れずに持ってください。

岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
今月の給食目標 栄養・運動・睡眠をバランス良くとうろう。 	数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。	1 ごはん チキンみそカツ ひじきサラダ いわしのつみれ汁 	2 減塩ソフトパン ポークビーンズ ごぼうサラダ マカロニ入りスープ	3 振替休業日 (9月27日分) 今月の地場産品 (岩沼産) 小松菜 きゅうり 米粉ベーグルパン
6 十五夜 ごはん さんまのごまからめ揚げ こんにゃくの和え物 まんまる十五夜 だんご汁 お月見ゼリー	7 バターロールパン オムレツ トマトソースがけ カラフルサラダ きのかチャウダー	8 ごはん 焼きからチキン すき昆布と 大豆もやしの煮物 油麩のみそ汁	9 ココアパン スパゲティ ナポリタン フレンチサラダ 果物(蔵王産なし) 	10 前期終業式 10月10日は目の愛護デー ごはん ポークカレー かぶのサラダ ブルーベリーゼリー
895/27.9/30.1/1.7	747/27.0/29.9/3.3	745/32.0/19.8/2.4	857/28.1/25.0/3.1	817/27.2/19.2/2.7
13 スポーツの日 	14 秋季休業日 	15 秋季休業日 岩沼産の米粉パン 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の、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。 10月10日ブルーベリーゼリー 10月16日ブルーベリージャム&マーガリン	16 後期始業式 米粉ベーグルパン ブルーベリージャム &マーガリン 肉団子とマカロニの トマトソース煮 だいこんサラダ ジュリアンスープ	17 ごはん 豚丼の具 小松菜のごまあえ さつま汁
20 ごはん 四川豆腐 もやし中華和え ヨーグルト	21 ミルクパン 鶏肉のオーロラソース れんこんサラダ 卵スープ	22 合唱応援メニュー ごはん 鮭フライのレモンソースかけ ブロッコリーサラダ ジンジャーポトフ 	23 弁当の日 合唱コンクール 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。	24 ごはん さばのトマトソース煮 きんぴらごぼう ひきな汁
835/33.8/24.4/2.5	800/35.2/34.5/3.4	768/25.6/23.6/1.8	725/24.6/23.3/2.1	
27 ごはん かぼちゃひき肉フライ 切り干し大根のサラダ トックスープ	28 豆乳食パン ミートボール 豆とコーンのソテー 秋野菜のクリームシチュー	29 ごはん いわしのオレンジ煮 厚揚げのカレー煮 八杯汁 八杯汁は岩沼の郷土料理で、具だくさんの汁物です。	30 チーズパン きつねうどん ポークシュウマイ 果物(柿) 	31 ハロウィンメニュー ごはん ハロウィンハンバーグ グリーンサラダ ミネストローネ ハロウィンババロア
796/21.9/21.2/2.4	842/31.6/36.5/3.4	745/30.6/17.2/2.2	801/34.0/29.7/4.0	815/28.1/21.7/2.3