



# 11月予定献立表



岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
<p>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!</p>	<p>1 <b>読書週間メニュー!</b></p> <p>コッペパン スペシャル焼きそば わかさぎフリッター (2ヶ) フルーツヨーグルト</p>	<p>2</p> <p>ごはん ビビンバ ナムル トック入り 中華卵スープ 杏仁豆腐</p>	<p>3 文化の日</p> <p><b>箸を忘れずに持ってきてきましょう</b></p>	<p>4 <b>読書週間メニュー!</b></p> <p>ごはん とんかつ おひたし 大根とアゲのみそ汁</p>
	793/29.7/23.2/3.3	765/30.7/16.5/2.9		790/27.0/24.9/2.5
<p>7</p> <p>11月8日はいい歯の日</p> <p>ごはん あじの香味焼き 切り干し大根の炒り煮 はっと汁</p> <p>宮城県北部の郷土料理</p>	<p>8 <b>岩沼産の米を使った米粉種使用</b></p> <p>米粉パン 鶏きのこと米粉麺 ひじきツナサラダ 果物 (岩沼産りんご)</p>	<p>9</p> <p>ごはん さんまの蒲焼き 小松菜の おきつね和え ごまキムチ汁</p>	<p>10</p> <p>ソフトパン いちごジャム チリコンカン ジュリアンスープ 手作り スイートポテト</p>	<p>11 <b>合唱祭応援メニュー</b></p> <p>ごはん 歌声アップ ポークカレー カラフル和風サラダ ヨーグルト</p>
837/33.5/17.4/2.5	783/35.5/23.4/3.3	835/31.0/28.2/2.9	861/29.1/32.7/2.9	816/28.0/22.2/2.6
<p>14 <b>今週は、食育ウィークです</b></p> <p>ごはん 豚肉のかりん揚げ 米麺サラダ 玉ねぎのみそ汁</p> <p>今週は地場産物週間です</p>	<p>15 <b>合唱祭 お弁当の日</b></p> <p>数字は、エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します</p>	<p>16</p> <p>ごはん 宮城県産鮭の レモンソースがけ ごまあえ 米麺と油麩の あんかけ汁</p>	<p>17</p> <p>バターロールパン ハニーマスタード チキン 宮城県産 パプリカのソテー 岩沼産米粉の シチュー</p>	<p>18 <b>岩沼食育ウィーク 共通メニューの日</b></p> <p>ごはん 岩沼特製やきにく 小松菜とこんにやく のかみかみあえ 白菜の ふわたまみそ汁 岩沼産りんごゼリー</p>
846/31.9/24.1/2.5		849/31.0/22.8/2.4	817/40.0/31.1/3.4	865/33.3/29.9/2.4
<p>21</p> <p>麦ごはん ハヤシチュー 白菜のフレンチサラダ 果物 (みかん)</p>	<p>22</p> <p>メロンパン ほきバジル ソースフライ きのこと パンネのソテー 冬野菜のポトフ</p>	<p>23 <b>勤労感謝の日</b></p>	<p>24</p> <p>ミルクパン ハンバーグ デミグラスソースがけ ブロッコリーのサラダ 貝だくさんの ミネストローネ</p>	<p>25</p> <p>ごはん 赤魚の ねぎソースがけ すき昆布と ツナの煮物 玉浦白菜鍋</p>
789/25.7/23.1/2.9	835/26.5/37.5/3.0		829/32.5/32.2/3.5	775/33.3/23.9/3.1
<p>28 三者面談 給食なし</p> <p><b>今月の給食目標</b> ＜給食の準備を早くして、食後はしっかり休養しよう＞ 正しい姿勢でよくかんで食べるなど、望ましい食事作法で食べ物の消化を助けましょう。</p>	<p>29 三者面談 給食なし</p>	<p>30 三者面談 給食なし</p> <p>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。</p>	<p>今月の地場産品 (岩沼産) 小松菜 米粉麺 米粉パン 米 りんご きゅうり (11/10まで) 米粉 りんごゼリー みそ (県内産) 卵 牛乳 パプリカ</p> <p>岩沼係長</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。