

# 9月予定献立表

岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
<p>&lt;今月の給食目標&gt; 正しい食事の仕方を身に付けましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい食生活について</li> <li>生活のリズムを整えることの大切さについて</li> </ul>			<p>◎今月の地場産品 米 玉ねぎ (5日) りんご きゅうり</p>	<p>1 ごはん 鮭のマヨチーズ焼き きんぴらごぼう 油麩のみそ汁</p> <p>792/34.9/21.0/2.0</p>
<p>4 給食なし 定期考査</p>	<p>5 バターロールパン チリコンカン かぼちゃ チーズフライ 岩沼産玉ねぎの ポトフ</p> <p>830/33.0/37.1/3.1</p>	<p>6 麦ごはん ビビンバ ナムル トックスープ 冷凍みかん</p> <p>トックは、餅入りスープで、朝鮮半島の料理です。</p> <p>792/33.6/14.5/2.5</p>	<p>7 ナン <span style="border: 1px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">切干大根で鉄分UP</span> ドライカレー 切干大根のりごま ネーズサラダ マカロニ入り 野菜スープ ヨーグルト</p> <p>818/33.6/34.8/2.6</p>	<p>8 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">宮城県の郷土料理</span> ごはん いわしの蒲焼き 肉じゃが うーめん汁</p> <p>786/23.9/16.5/3.0</p>
<p>11 <span style="border: 1px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">ひじきで鉄分UP</span> ごはん 赤魚の ねぎソースかけ ひじきと ツナの炒め煮 みそけんちん汁</p> <p>807/31.5/24.9/2.7</p>	<p>12 きなこ揚げパン スパニッシュ オムレツ 豆とコーンのソテー ジュリアンスープ</p> <p>763/27.2/33.6/3.3</p>	<p>13 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">2-3 考案給食</span> 栗ごはん さんまの塩焼き さつまいものサラダ 豚汁</p> <p>867/31.0/29.3/3.1</p>	<p>14 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">市新人大会 応援メニュー!</span> ミルクパン 野菜たっぷり 和風スパゲティ 鶏肉のレモンソース 果物 (巨峰2ヶ)</p> <p>866/36.2/28.7/2.5</p>	<p>15 ごはん ゆで豚の ごまソースかけ かみかみサラダ せんべい汁</p> <p>748/36.4/15.1/2.8</p>
<p>18 敬老の日</p>	<p>19 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">食育の日にちなんだメニュー</span> ちゃんぽんうどん 肉団子 (2ヶ) ごぼうサラダ がんづき</p> <p><span style="border: 1px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">がんづき宮城岩手県の郷土料理です</span></p> <p>784/28.5/26.2/2.0</p>	<p>20 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">お彼岸メニュー 「おくずかけ」</span> ごはん かつおの オーロラソース おひたし おくずかけ</p> <p>813/32.2/20.7/2.5</p>	<p>21 チョコレートパン ハニー マスタードチキン ジャーマンポテト ふわふわ卵スープ</p> <p>843/39.9/36.4/3.6</p>	<p>22 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">2-4 考案給食</span> ごはん さばのみそ煮 れんこんのきんぴら 白菜ときのこの汁物</p> <p>789/28.9/25.3/2.7</p>
<p>25 麦ごはん 麻婆豆腐 もやし中華あえ 果物 (長岡りんご)</p> <p>778/28.3/21.4/2.3</p>	<p>26 コッペパン 白身魚フライ (タルタルソース) きのこの ガーリックソテー ココロ野菜スープ</p> <p>784/26.7/34.2/2.4</p>	<p>27 <span style="border: 1px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">ひじきで鉄分UP</span> ごはん チキンカレー ひじきツナサラダ 果物 (蔵王産梨)</p> <p>792/30.2/20.4/2.1</p>	<p>28 <span style="border: 1px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">あさりで鉄分UP</span> ココアパン 栗のコロッケ ブロッコリーサラダ あさりのチャウダー</p> <p>840/29.5/36.5/3.2</p>	<p>29 ごはん ハンバーグ おろしソース ごまあえ 白玉だんご汁 十五夜デザート</p> <p>807/27.4/15.6/2.6</p>

☆ 箸は毎日洗い、きれいにして使いましょう。  
☆ 数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。

☆ 牛乳は毎日つきます  
☆ 都合により、献立を変更する場合があります。