

9月予定献立表

岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
<p><今月の給食目標> 正しい食事の仕方を身に付けましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> 規則正しい食生活について 生活のリズムを整えることの大切さについて 			<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>
792/34.9/21.0/2.0				
4 給食なし 定期考査	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	6 麦ごはん ビビンバ ナムル トックスープ 冷凍みかん <small>トックは、餅入りスープで、朝鮮半島の料理です。</small>	7 ナン <small>切干大根で鉄分UP</small> 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	8 <small>宮城県の郷土料理</small> ごはん いわしの蒲焼き 肉じゃが うーめん汁
830/33.0/37.1/3.1	792/33.6/14.5/2.5	818/33.6/34.8/2.6	786/23.9/16.5/3.0	
11 <small>ひじきで鉄分UP</small> 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	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	13 <small>2-3 考案給食</small> 栗ごはん さんまの塩焼き さつまいものサラダ 豚汁	14 <small>市新人大会 応援メニュー!</small> 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)	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
807/31.5/24.9/2.7	763/27.2/33.6/3.3	867/31.0/29.3/3.1	866/36.2/28.7/2.5	748/36.4/15.1/2.8
18 敬老の日	19 <small>食育の日にちなんだメニュー</small> ちゃんぽんうどん 肉団子 (2ヶ) ごぼうサラダ がんづき <small>がんづき宮城岩手県の郷土料理です</small>	20 <small>お彼岸メニュー 「おくずかけ」</small> ごはん かつおの オーロラソース おひたし おくずかけ	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	22 <small>2-4 考案給食</small> 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
784/28.5/26.2/2.0	813/32.2/20.7/2.5	843/39.9/36.4/3.6	789/28.9/25.3/2.7	
25 麦ごはん 麻婆豆腐 もやしの中華あえ 果物 (長岡りんご)	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	27 <small>ひじきで鉄分UP</small> ごはん チキンカレー ひじきツナサラダ 果物 (蔵王産梨)	28 <small>あさりで鉄分UP</small> 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	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
778/28.3/21.4/2.3	784/26.7/34.2/2.4	792/30.2/20.4/2.1	840/29.5/36.5/3.2	807/27.4/15.6/2.6

☆ 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。