

10月予定献立表



岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
2 ごはん にらまんじゅう (2ヶ) おひたし ジャージャン豆腐 果物 (みかん)	3 揚げパン ミートボール (2ヶ) グリーンサラダ 秋のマカロニ入り コンソメスープ	4 ごはん 鮭の香味ソース揚げ すき昆布の煮物 豚汁	5 バターロールパン オムレツ トマトソースがけ アメリカンサラダ きのこチャウダー	6 ごはん 豚肉のかりん揚げ もやし中華あえ コーン入り卵スープ ブルーベリーゼリー
835/31.2/17.6/2.0	840/25.3/21.1/2.7	787/36.7/24.2/2.3	806/28.3/36.3/3.3	838/31.2/25.9/2.9
9 スポーツの日	10 秋休み 10月10日は「目の愛護デー」です。 目に良いといわれている「アントシアニン色素」がよく知られています。 6日 ブルーベリーゼリー 12日ブルーベリージャムをいただきます。	11 秋休み	12 後期始業式 コッペパン ブルーベリージャム 鶏きのこうどん ちくわの磯辺揚げ だいこんサラダ	13 1年生弁当 麦ごはん ポークカレー 海そうサラダ フルーツヨーグルト
795/27.6/20.9/2.2	857/32.9/38.8/3.4	774/29.6/15.8/3.3	782/30.9/27.1/2.7	851/29.0/19.7/3.0
16 ごはん さばのおかか煮 きんぴらごぼう はっと汁	17 ミニチーズパン ベーコンと小松菜の ペペロンチーノ チキンナゲット (2ヶ) 切り干し大根と きゅうりのサラダ	18 食育の日 メニュー! わかめごはん あじの香味焼き カラフル和風サラダ うーめん汁 ヨーグルト	19 体育祭応援 メニュー! 岩沼産の 米粉パン ポークビーンズ ジュリアンスープ 手作り スイートポテト	20 体育祭 弁当の日
795/27.6/20.9/2.2	857/32.9/38.8/3.4	774/29.6/15.8/3.3	780/36.7/26.9/3.2	
23 体育祭予備日 弁当の日 10/30~11/10 は西中読書週間です。10月下旬から書籍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!	24 ミルクパン 鶏肉のレモンソース ひじきサラダ クリームシチュー	25 2-5 考案メニュー ごはん さんまのおろしだれ 筑前煮 ごろごろ野菜の みそ汁	26 横割り丸パン コーヒー牛乳の素 ハンバーグ バーベキューソース ハクサイサラダ サンジの極上ポトフ	27 ごはん 韓国のり ビビンバ ナムル スンドゥブ
	826/36.8/35.2/3.0	792/28.3/26.0/2.4	788/23.9/28.5/3.4	806/37.0/23.1/2.6
30 ハヤシライス (麦ごはん ハヤシシチュー) イタリアンサラダ 果物 (長岡りんご)	31 ハロウィン メニュー! ココアパン かぼちゃの チーズフライ ガーリックポテト ミネストローネ ハロウィンデザート	今月の給食目標 栄養・運動・睡眠をバランス良くとろう。 「実りの秋」です。おいしいものを食べたら、体を動かしましょう。そして、夜はゆっくり休み、健康な体作りを心がけましょう。		今月の地場産品 小松菜 りんご きゅうり 米粉パン
806/27.2/21.4/2.8	823/26.8/33.2/2.5			

☆箸は毎日洗い、きれいにしましょう。☆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。