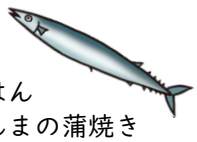
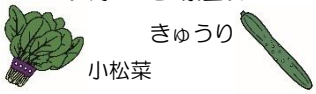
令和７年度

９月予定献立表

岩沼市立岩沼西中学校

今月も給食委員がクラス代表で考えたリクエスト献立が登場します。
献立以外にもリクエストがあったメニューを**太字**で記載しています。お楽しみに♪

月	火	水	木	金
１ ごはん さわらの マヨチーズ焼き ひじきと ツナの炒め煮 みそけんちん汁 767/33.7/25.8/2.1	２ ２年２組給食委員のリクエスト！みんな大好きメロンパンの登場です！ **メロンパン** 鶏肉のレモンソース イタリアンサラダ コーン クリームスープ 893/35.8/34.4/3.5	３ ごはん ポークシュウマイ （２個） 切り干し大根と 小松菜のサラダ 麻婆豆腐 852/35.3/25.7/3.0	４ 給食なし **定期考査** 	５ 特別支援学級Ｐ行事 給食試食会 ごはん 豚肉のかりん揚げ ブロッコリーサラダ はっと汁 848/33.2/22.0/2.2
８ ごはん 赤魚の ねぎソースがけ 小松菜のツナあえ きのこのみそ汁 チーズ 767/31.2/24.5/2.7	９ 減塩ソフトパン チリコンカン マカロニサラダ キャベツと にんじんのスープ 772/29.3/35.2/2.2	１０ ごはん ヤンニョムチキン **ナムル** みそ野菜スープ 820/34.1/25.5/2.5	１１ ココアパン 鶏きのこうどん 肉団子（２個） ごぼうサラダ 822/34.3/31.4/4.1	１２ ３年２組給食委員のリクエスト！ハヤシは日本生まれの洋食。子どもから大人まで好まれる味ですね♪ ごはん ハヤシシチュー **アメリカンサラダ** オレンジ 821/29.0/26.2/2.5
１５ 敬老の日 	１６ バターロールパン 白身魚のフライ オニオンソース ペンネアラビアータ 野菜スープ 795/28.6/29.5/3.6	１７ ３年４組給食委員のリクエスト！王道のさばのみそ煮ですが、これまでとは違い骨まで食べられるみそ煮になっています(*^o^*) ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう 豚汁 753/31.6/17.0/2.3	１８ 豆乳食パン チョコクリーム ハニーマスタード チキン きのこの ガーリックソテー ふわふわ卵スープ 754/41.2/26.2/3.6	１９ 食育の日 おくずかけは、宮城県南部でお彼岸やお盆に食べられている郷土料理。 ごはん 揚げかつおの生姜たれ もやしの中華あえ おくずかけ 804/29.6/23.5/2.2
２２ 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 青森県の郷土料理。モチモチ食感になった南部せんべいの風味を楽しんでね！ 746/35.7/15.0/2.9	２３ 秋分の日 	２４ 油淋鶏とは、“鶏肉に油をかけた料理”という意味。中国広東省発祥の家庭料理です。 ごはん 油淋鶏 レインボーサラダ コーン卵スープ 836/35.6/23.2/3.5	２５ ファイバーブレット ブルーベリージャム ポテトのチーズ焼き 海藻サラダ 大麦入り トマトスープ 835/29.0/30.6/3.8	２６  ごはん さんまの蒲焼き 切り干し大根の 炒り煮 芋の子汁 830/29.5/26.7/3.0
２９ 振替休業日 ★数字は、エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します	３０ ミルクパン 野菜たっぷり 和風スパゲティ シイラの レモンペッパー漬 わかめサラダ 811/36.1/26.7/3.4	**今月の給食目標：正しい食事の仕方を身につけましょう** ・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 **今月の地場産品**  箸を忘れずに 持ってきましょう！！ 		

☆　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。