



心も体も元気な子どもを育成するために 家族みんなで はやね・はやおき・あさごはんを実践しよう！



8・9月 予定献立表

岩沼市立岩沼中学校

令和3年8月

月	火	水	木	金
<p>今月の目標 規則正しい食事をしましょう！</p> <p>箸とスプーンを忘れずに持ってきてましょう！</p> <p>*都合により、献立を変更する場合があります。 *牛乳は毎日付きます。 *エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/塩分(g)</p>			<p>8/26 </p> <p>背割りソフトパン ソース焼きそば 味付きゆで玉子 わかめスープ 山元産いちごのジェラート</p>	<p>27</p> <p>ごはん 牛丼の具 浅漬け 刻み麩のみそ汁</p> <p>スポ体縦割り優勝の3-2のみんなが選びました！</p>
			786/29.6/26.6/3.9	776/34.3/14.9/2.6
<p>30</p> <p>ごはん 鶏のから揚げ チョレギサラダ みそワタンスープ</p>	<p>31</p> <p>米粉パン 肉みそ冷やしラーメン 中華めん スープ 肉みそ ゆで野菜 冷凍みかん</p>	<p>9/1 </p> <p>ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 旬の果物「すいか」</p> <p></p>	<p>2 </p> <p>食パン 手作りハムカツ 大豆と鶏肉のトマト煮 ABCスープ</p> <p>給食室手作りのハムカツ！ お好みてパンに挟んでも♪</p>	<p>3</p> <p>ごはん 豚肉のしょうが炒め キャベツのおひたし さんまの手作りつみれ汁</p>
802/30.9/21.5/2.6	859/39.5/25.1/3.7	851/32.8/23.9/2.7	757/33.6/28.2/3.5	772/30.9/16.2/2.8
<p>6</p> <p>ごはん 白身魚の和風あんかけ 小松菜の磯辺和え 宮城の郷土料理 「おくすかけ」</p>	<p>7 </p> <p>セルフドック 背割れソフトパン チリコンカン ジャーマンポテト 豚肉と大根のスープ フロースンヨーグルト</p>	<p>8</p> <p>さつまいもごはん(1年) ごはん(2・3年) いわしのしょうが煮 ピリ辛和え 切り干し大根のみそ汁</p>	<p>9 </p> <p>チョコレートパン チキンナゲット(2個) シーフードサラダ ポークビーンズ</p>	<p>10</p> <p>お弁当の日</p> <p></p>
784/28.8/16.6/3.2	811/30.5/30.0/3.5	865/31.3/27.0/2.6	880/36.2/32.0/3.6	
<p>13 </p> <p>セルフチャーハン ごはん チャーハンの具 もやしの中華和え みそ野菜スープ</p> <p>ごはんに具を混ぜて食べましょう</p>	<p>14 </p> <p>ナン ドライカレー ひじきサラダ 冬瓜と肉団子のスープ</p> <p> 冬瓜はいまが旬の野菜です</p>	<p>15 </p> <p>さつまいもごはん(2年) ごはん(1・3年) 野菜入り玉子焼き 小松菜の白和え ひきな汁</p>	<p>16</p> <p>ミルクパン 笹かまのチーズ焼き アメリカンサラダ トマトとツナのスパゲティ コーヒー牛乳の素</p>	<p>17</p> <p>さつまいもごはん(3年) 豚肉のかりん揚げ キャベツのささみ和え 山梨県の郷土料理 「ほうとう汁」</p>
821/31.2/22.8/3.4	731/34.1/28.0/4.4	810/26.1/25.8/2.3	898/33.7/30.3/3.7	890/36.8/19.4/2.4
<p>20</p> <p>敬老の日</p> <p></p>	<p>21 お月見行事食</p> <p>手作りがんづき 肉団子(2個) ごま和え じゃがもち汁 お月見りんごゼリー</p>	<p>22 </p> <p>ごはん 鶏肉の塩麹漬け焼き にんじんしりしり ジャージャン豆腐</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p> <p></p>	<p>24</p> <p>ごはん 鮭のもみじ焼き すき昆布のそぼろ煮 なめこ汁</p>
	732/23.8/19.6/2.8	909/44.0/27.3/3.1		775/34.6/21.0/2.3
<p>27 </p> <p>ごはん 棒ぎょうざ 大豆もやしの中華サラダ 八宝菜 季節の果物「梨」</p> <p></p>	<p>28</p> <p></p>	<p>29</p>	<p>30</p> <p></p>	<p>毎月19日は 食育の日 家族揃って 食卓を囲みましょう</p>
838/28.9/20.5/3.3				