



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 (アレルギー)

岩沼市立岩沼中学校

令和4年8月

月	火	水	木	金
29  セルフビビンバ ごはん 肉炒め ナムル 春雨五目スープ 冷凍みかん 769/32.4/20.2/3.1	30  ナン ドライカレー 切干大根の「リゴマネズ」サラダ 大根と肉団子のスープ フローズンヨーグルト 841/35.1/37.6/2.9	31 ごはん 笹かまの磯辺揚げ ゆかり和え すきやき煮 755/29.9/20.8/3.3	1  バターロールパン しいらのバジル焼き だいコーンサラダ トマトとツナのスパゲティ 856/35.0/28.7/3.5	2  ごはん さんまの蒲焼き 筑前煮 なめこ汁 840/30.7/27.0/2.8
5 ごはん さつまいもごはん (1年) さばの香味焼き 大豆の磯煮 豚汁 900/36.7/31.5/2.5	6 セルフバーガー 横割り丸パン ハムチーズフライ コールスローサラダ いもたまスープ 755/27.1/33.9/3.2	7 ごはん 岩中特製焼肉 豆もやしの中華和え みそワタンスープ 799/33.5/25.5/2.9	8 お月見献立 手作りがんづき 肉団子 小松菜のごま和え お月見じゃがもち汁 お月見りんごゼリー 784/24.9/20.7/2.8	9 お弁当の日 
12 ごはん ポークシュウマイ チョレギサラダ もずくスープ ぶどう (2個) 758/24.0/22.0/2.3	13 食パン クリームジャム 鶏肉と大豆のトマト煮 アメリカンサラダ ABCスープ 769/30.0/32.7/3.1	14  ごはん さつまいもごはん (2年) いわしの生姜煮 ピリ辛和え 切干大根のみそ汁 869/31.5/25.6/2.3	15 米粉パン ミートポテト焼き マロニーサラダ ジュリアンスープ 747/29.2/30.2/3.4	16 新人戦応援メニュー 麦ごはん  チキン勝っ！ 岩中カレー 手作り福神漬け レモンソーダゼリー 936/32.2/23.1/3.1
19 敬老の日 	20 塩分控えめパン ブルーベリージャム 鮭のレモンソースかけ 花野菜サラダ クラムチャウダー(あさり除去) 788/37.3/30.7/3.0	21 ごはん 豚肉のかりん揚げ キャベツのささみ和え みそけんちん汁 781/34.7/19.6/2.4	22 お彼岸献立 五目うどん 野菜のかき揚げ 和風サラダ 2色おはぎ (つぶあん・きなこ) 792/31.7/30.1/3.2	23 秋分の日 
26  ごはん ブロッコリーサラダ 麻婆豆腐 梨  799/33.2/24.1/2.6	27  セルフホットドッグ 背割りソフトパン ロングウインナー 青のりポテトサラダ 冬瓜と肉団子のスープ 772/26.6/32.0/3.7	28 ごはん さつまいもごはん (3年) 野菜入り玉子焼き こまつな和え ほうとう汁 876/30.1/24.1/2.2	29 ミルクパン タンドリーチキン 豆豆サラダ ふわふわ玉子スープ 型抜きレアチーズ 768/30.4/35.6/3.5	30  ごはん フレンチサラダ ハヤシチュー クリームピーチ 893/25.9/29.5/3.2

今月の目標

規則正しい食事をしましょう！

箸とスプーンを忘れずに持ってきてましょう！

*都合により、献立を変更する場合があります。

*牛乳は毎日付きます。

*エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/塩分(g)