



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!



# 11月献立予定表



岩沼市立岩沼中学校

令和4年11月

月	火	水	木	金
<b>今月の地場産品</b> <b>(岩沼産)</b>  小松菜 米 米類 米粉パン りんご	<b>1</b> 秋の読書週間コラボメニュー① ミルクパン □あじフライ 和風サラダ □肉うどん 746/36.6/30.3/4.0	<b>2</b> 秋の読書週間コラボメニュー② 栗ごはん(1年) 白ごはん(2年・3年) □とうふハンバーグ ゆかりあえ □かきたま汁 827/34.4/24.7/3.9	<b>3</b> <b>文化の日</b>  891/33.8/25.5/3.1	<b>4</b> 白ごはん さばのみそ煮 すき昆布の煮物 なめこ汁 さつまいもタルト 891/33.8/25.5/3.1
	<b>7</b> 秋の読書週間コラボメニュー③ 白ごはん □あじの開き ほうれん草の白和え □わかめのみそ汁 □納豆 750/34.7/18.6/2.4	<b>8</b> 秋の読書週間コラボメニュー④ 食パン □手作りオムレツ かぼちゃサラダ □コンソメスープ  704/28.8/36.2/3.1	<b>9</b> 栗ごはん(2年) 白ごはん(1年・3年) 豚肉の生姜炒め キャベツのおひたし 厚揚げとじゃがいものみそ汁 856/37.2/25.2/3.5	<b>10</b> 秋の読書週間コラボメニュー⑤ □チーズバーガー 米粉パン ハンバーグ スライスチーズ コールスローサラダ ミネストローネ 〔パンにハンバーグ・チーズをはさんで食べましょう〕  923/44.9/38.3/3.5
<b>14</b> ごはん 油麩井の具 笹かま入りおひたし 宮城風芋煮 752/30.2/18.2/2.8	<b>15</b>  バターロールパン もうかぎめの竜田揚げ 岩沼産米粉とこまつなのシチュー 岩沼産長岡のりんご 787/29.0/33.5/2.8	<b>16</b> いわぬまカムカムこんだて 白ごはん いわぬま特製焼き肉 小松菜とこんにゃくのカミカミあえ はくさいのふわたまみそ汁 いわぬまりんごゼリー 850/32.2/26.9/2.2	<b>17</b> 低塩パン 小籠包(2個) もやしのナムル 岩沼米類のチャンポン麺 823/28.5/34.0/3.0	<b>18</b> 白ごはん 宮城の牛タンつくね 小松菜のおきつね和え ふのり汁 741/27.0/20.7/2.5
 <b>いわぬま食育ウィーク</b>				
<b>21</b> 手巻き寿司 〔酢飯 海苔〕 手巻きの具(玉子、ツナマヨ、きゅうり、かんぴょう) 五目豆 大根と麩のみそ汁 786/31.1/23.3/2.7	<b>22</b> ホットドッグ 〔背割リソフトパン〕 ロングウインナー 肉団子スープ レモンカスタードタルト  855/27.2/34.7/3.8	<b>23</b> <b>勤労感謝の日</b>  848/34.5/32.0/3.1	<b>24</b> 丸パン 鶏のコンソメ揚げ ツナサラダ マカロニスープ  848/34.5/32.0/3.1	<b>25</b> 白ごはん 海藻サラダ 岩中カレー 岩沼産長岡のりんご 〔長岡のりんご農園で育てている品種は約40種類! その中からいちばん旬な品種を届けてもらいます。〕  797/26.1/20.5/3.0
<b>28</b> 白ごはん ヤンニョムチキン 切り干し大根の中華サラダ 岩沼産米粉ワンタンスープ 762/32.0/16.2/3.6	<b>29</b> チーズパン 枝豆とれんこんのサラダ スパゲティミートソース ヨーグルト  848/34.5/32.0/3.4	<b>30</b> 栗ごはん(3年) 白ごはん(1年・2年) 鮭のレモンソース おかかあえ じゃがもち汁 805/32.5/20.2/3.4	<b>今月の目標</b> <b>食後はしっかり休養しましょう</b> <b>箸とスプーンを忘れずに持ってきてましょう</b> ※スプーン・フォークのマークは、持参すると食べやすい献立の目安です。 *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)	