

清潔な「箸」を忘れずに持参しましょう。

11月予定献立表



月	火	水	木	金
2 バターロールパン チリコンカン かぶとベーコンの スープ スイートポテト 牛乳 北中の畑で収穫したさつまいもを使います。	3 	4 2の1長田飛呂さん考案 ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜とにんじんの和え物 わかめのみそ汁 牛乳	5 オニオンブレッド ハムエッグ ブロッコリーと大根のサラダ クリームシチュー 牛乳	6 ごはん ささみチーズフライ ひじきツナサラダ なめこのみそ汁 牛乳
792/25.6/30.9/3.0		773/31.1/20.7/2.9	714/36.2/30.8/2.9	802/33.7/21.6/3.1
9 いちょう学園リクエスト献立 セルフ他人丼 (ごはん・他人丼の具) ごぼうサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	10 1の1リクエスト献立 ミルクパン 春巻き メンマの変わりし和え しょうゆラーメン 牛乳	11 防災献立 備蓄クラッカー (3年) ※ビスケット (1,2年) マッシュポテト クラッシュ大豆のキーマカレー みかん 牛乳	12 袋井市友好献立 ココアパン 鶏肉のアップル ジンジャーソース ふわふわ卵のスープ 袋井市産クラウンメロン 牛乳	13 2の3園井里菜さん考案 わかめごはん さつまいもコロケ コブサラダ 豚汁 牛乳 いわぬま食育ウィーク
924/33.8/26.7/2.2	868/25.0/36.1/4.1	922/26.6/44.0/3.0	757/29.5/33.1/3.0	908/28.9/25.9/3.8
16 麦ごはん 納豆 岩沼野菜の ラーパーツァイ 煮込みおでん 牛乳	17 市内共通献立 米粉パン 鶏肉の みそネーゼ焼き アップルサラダ とろ〜り白菜の ホワイトスープ 牛乳	18 みやぎ水産の日献立 ごはん 味付けのり 蔵王産肉みそ入り 里芋コロケ 米麺サラダ さんまのつみれ汁 牛乳	19 食育の日献立 チーズパン 味付け卵 チャプチェ 米粉ワントンの みそスープ 牛乳	20 ごはん 仙台あおば餃子 麻婆豆腐 岩沼産のりんご 牛乳
11月13日～19日は「いわぬま食育ウィーク」です。今年のテーマ「げんきアップ～野菜をたべよう2～」				
772/29.4/20.2/3.0	822/43.4/34.7/3.9	844/24.9/23.1/2.9	797/33.4/32.9/3.8	864/31.7/23.6/2.5
23 	24 和食の日献立 ごはん 厚焼卵 筑前煮 みそ汁 (かぶ・油揚げ) 牛乳	25 2の1星琴音さん考案 ごはん プルコギ ナムル キムチチゲ 牛乳	26 11月のお誕生日給食 メロンパン 鶏肉のレモンソース シーザーサラダ コーンクリーム スープ お誕生日デザート 牛乳	27 1の2リクエスト献立 ごはん さばのみそ煮 春雨サラダ みそ汁 (えのき・大根) 牛乳
	784/30.7/18.8/2.9	806/33.1/22.9/2.7	894/32.7/37.1/3.4	871/33.8/25.0/4.1
30 1の3リクエスト献立 ごはん 北中特製焼肉 かみかみサラダ もやしスープ ジョア	今月の平均栄養量 エネルギー：824kcal たんぱく質：31.2g 脂質：27.6g カルシウム：380mg 鉄：3.6mg ビタミンC：31mg 食塩：3.2g 食物繊維：5.3g	今月の地場産品 (岩沼市) ・小松菜 ・りんご ・白菜 ・米粉麺 ・米粉ワントン	給食で使用する今月の旬の食品 ・さつまいも ・白菜 ・かぶ ・ブロッコリー ・ねぎ ・りんご ・秋刀魚 (さんま) ・鯖 (さば)	11月9日 (月) ～ 「環境保全米」給食が始まります。 「環境保全米」とは… 化学肥料や農薬の使用量を、普通の米作りと比較して半分に減らして作ったお米です。
738/28.8/16.3/2.9				

※献立名の下に数字は、エネルギー (kcal) / たんぱく質 (g) / 脂質 (g) / 食塩相当量 (g) を表します。※都合により献立を変更する場合があります。

