

スプーンがあると食べやすい日にはマークが付いています。

毎日,"はやね・はやおき・あさごはん"を实践しましょう!



11月予定献立表

月	火	水	木	金
1 50周年お祝い献立 ごはん (宮城のひとめぼれ) みやぎサーモンの特製オニオンソース いわぬまライスヌードル&小松菜サラダ たまうら白菜鍋 いわぬま産りんごゼリー 牛乳 910/34.8/30.1/3.4	2 米粉きな粉パン 甘酢肉団子 わかめとツナのサラダ かき玉うどん 牛乳 786/38.2/32.2/4.2	3 今月の地場産品 ○米粉パン ○小松菜 ○米粉麺 ○りんご ○米粉ワントン○みそ ・豆腐 ・油揚げ ・わかめ ・にんじん ・チンゲン菜 ・大豆 ・いちごジャム・卵 ・納豆 ・鯨コロッケ ・笹かま ・油麩 ・銀鮭 ・玉ねぎ 等 ○は岩沼産	4 チョコチップパン タンドリーチキン まめまめサラダ ポトフ 牛乳 851/41.3/35.3/3.4	5 ごはん 石巻産鯨コロッケ すきこんぶの煮物 さつま汁 牛乳 ☆11/5(金)から「新米」に切り替わります。 849/26.9/24.5/2.9
8 いい歯の日献立 ごはん ハンバーグ (おろしソース) 五目豆 かぶのみそ汁 牛乳 816/39.7/21.6/3.6	9 防災献立 保存用ビスケット チーズオムレツ ポテトの香味和え ポークビーンズ 牛乳 845/29.8/40.2/2.8	10 ごはん 韓国のり ポーク焼売 チャプチェ スンドゥブ 牛乳 867/32.8/29.0/3.3	11 セルフサンドウィッチ 豆乳食パン ハム ツナサラダ クラムチャウダー 豆乳パンナコッタ 牛乳 767/34.4/30.8/4.1	12 麦ごはん 宮城県産納豆 肉みそおでん ゆかり和え 牛乳 788/34.5/22.9/2.5
15 麦ごはん 四川豆腐 塩だれナムル 岩沼産のりんご 牛乳 760/29.2/22.8/2.7	16 岩沼産の米粉パン ドライカレー ポテトと大豆の香味揚げ 卵スープ ヨーグルト 牛乳 834/41.5/33.9/4.0	17 みやぎ水産の日献立 ごはん 笹かまの天ぷら 油麩入り肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 835/38.9/23.6/3.5	18 ソフトパン (いちごジャム) チーズエッグ 白菜のフレンチサラダ 岩沼産米粉ワントンのクリーム煮 牛乳 942/35.4/35.6/3.8	19 食育の日献立 ごはん ほっけの塩焼き 小松菜のごま和え はっと汁 牛乳 771/34.0/15.0/2.4
22 ごはん 春巻き 八宝菜 フルーツ杏仁 牛乳 919/23.6/29.3/2.2	和食の日 11月24日は「和食の日」です。「和食:日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。この日は、ご家庭でも和食や日本の伝統的な食文化について話題にしてみませんか?	24 和食の日献立 ごはん さばのみそ煮 切り干し大根のはりはり和え 岩沼産米麺入りすまし汁 牛乳 786/29.8/21.1/3.8	25 お誕生日献立 ☆メロンパン 鶏肉のレモンソース ポテトサラダ ABCスープ お誕生日デザート 牛乳 ☆生徒リクエスト 866/32.8/38.4/3.5	26 セルフ豚丼 ごはん 豚丼の具 浅漬け 大学芋 牛乳 851/24.4/27.2/2.1
29 いい肉の日献立 ごはん みそカツ ひじきツナサラダ 白菜と油揚げのみそ汁 牛乳 847/44.0/23.4/3.8	30 お弁当の日 後期中間考査のため、この日は給食なしでお弁当の日です。	今月の平均栄養量 エネルギー: 836kcal たんぱく質: 34.0g 脂質: 28.3g カルシウム: 404mg 鉄: 4.7mg ビタミンC: 33mg 食塩: 3.3g 食物繊維: 7.1g	給食で使用する今月の旬の食品 ・鮭(さけ) ・秋刀魚(さんま) ・鯖(さば) ・さつまいも ・白菜 ・ごぼう ・りんご	お知らせ 11/8(月)~19(金)の期間、栄養士や栄養教諭を目指す学生2名を実習で受け入れる予定です。どうぞよろしくお願いたします。

※献立名の下の数字は、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。