

清潔な「箸とスプーン」を忘れずに持参しましょう。

毎日、「はやね・はやおき・あさごはん」を実践しましょう！



10月予定献立表

月	火	水	木	金
2 3の2リクエスト献立 ごはん 鶏の唐揚げ レインボーサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 牛乳 791/34.9/20.6/3.0	3 ミルクパン チキンフリカッセ ポトフ 冷凍みかん 牛乳 チキンフリカッセは、「白い煮込み」という意味のフランス料理です。 749/30.7/32.1/3.0	4 いわしの日献立 ごはん いわしの蒲焼き すき昆布の煮物 かき玉汁 牛乳 10月4日は、1(い)0(わ)4(し)の語呂合わせから、イワシの日とされています。 771/31.5/24.2/2.6	5 セルフドック [ロングウインナー ケチャップ&マスタード フレンチサラダ パンプキンスープ マスカットゼリー 牛乳 825/28.3/38.6/3.9	6 2の1リクエスト献立 ごはん チキンカツ かみかみサラダ けんちん汁 牛乳 828/39.6/21.6/3.2
9 スポーツの日 	10 秋季休業日 	11 秋季休業日 	12 3の1リクエスト献立 きなこ揚げパン チーズオムレツ 元気サラダ ABCスープ 牛乳 764/27.0/34.6/3.3	13 ごはん 麻婆なす メンマの変わりし和え 五目スープ 牛乳 739/31.7/23.2/2.9
16 特支リクエスト献立 ごはん 手作りハンバーグ チョレギサラダ みそ汁(大根・油揚げ) 牛乳 804/33.3/26.2/3.0	17 1の1リクエスト献立 バターロール チキンナゲット アメリカンサラダ コーンクリームスープ 牛乳 810/27.9/37.6/3.8	18 ごはん ほっけの塩焼き ごま和え 仙台風芋煮 果物(岩沼産のりんご) 牛乳 722/32.1/16.5/2.4	19 食育の日献立 がんづき 笹かまのいそべ揚げ 切干大根のサラダ 五目うどん 牛乳 がんづきは、宮城県産の郷土菓子です。 700/31.1/20.2/4.1	20 お誕生日献立 チキンカレー 海藻サラダ 手作りチーズケーキ 牛乳 カレー皿にごはんを盛り、カレーをかけて食べましょう。 948/33.4/35.4/3.4
23 合唱コンクール応援献立 わかめごはん 鶏肉のアップル ジンジャーソース にんじんしりしり みそ沢煮椀 豆乳パンナコッタ (はちみつレモンソース) 牛乳 790/38.4/17.6/3.7	24 お弁当なし 給食なし 生姜やりんご、はちみつなどを取り入れた「のど」や「身体」をいたわるメニューです。 	25 2の2リクエスト献立 ごはん 北中特製焼き肉 香味ポテト なめこ汁 ジョア 756/29.0/20.6/2.6	26 卵サンド [食パン 卵サラダ ミネストローネ フルーツヨーグルト 牛乳 卵サラダは、給食室でゆで卵を作るところから行います。 776/26.9/35.6/3.0	27 ごはん 栗コロッケ プルコギ ワンタンスープ 牛乳 856/28.6/26.2/2.7
30 1の2リクエスト献立 ごはん 味噌カツ わかめサラダ 卵スープ 牛乳 785/30.9/21.4/3.5	31 ハロウィン献立 チョコチップパン かぼちゃグラタン 千切りサラダ クリームスパゲティ 牛乳 ☆セレクトミルメーク 841/26.6/32.2/3.5	給食で使用する 今月の旬の食品 ・白菜 ・里芋 ・きのこ ・栗 ・りんご 	今月の平均栄養量 エネルギー：791kcal たんぱく質：31.2g 脂 質：26.9g カルシウム：407mg 鉄：4.4mg ビタミンC：32mg 食塩：3.2g 食物繊維：6.7g	今月の地場産品 ☆きゅうり ☆小松菜 ☆みそ ☆りんご ・卵 ・笹かま ・わかめ ☆は岩沼産

※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。