

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！



11月予定献立表

月	火	水	木	金
いわぬま食育ウィーク 岩沼市では、11月の宮城県食育推進月間に合わせて、毎年「いわぬま食育ウィーク」を実施しています。 (期間: 11月13日~19日) 今年度のテーマは「なんだべ! いだますいな~! ~もったいないをへらそう~」 です。 市内の保育所(園)や小中学校では、地場産品を取り入れた 共通献立の提供 や 食品ロス をテーマにした 食指導 を行います。				
		1 ごはん あじの香味焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁(白菜・豆腐) 牛乳  今月の給食で登場する「大根」は、特別支援学級のみなさんが育てたものを使用します。 726/36.4/18.8/2.4	2 チーズパン 肉焼売 浅漬け 豚キムチうどん 牛乳  713/33.6/27.4/3.9	3  < 今月の旬の食材 > ごぼう 白菜 ねぎ 大根 りんご 
6 ごはん 春巻き 棒々鶏サラダ 麻婆豆腐 牛乳 	7 ココアパン 鮭のみそマヨ焼き 野菜サラダ マカロニスープ 牛乳	8 いい歯の日献立 ごはん 根菜チキン かむかむサラダ みそ汁(油揚げ・大根) 牛乳 11月8日は「いい歯の日」、かみ応えのある食品をした献立です。	9 防災給食 救給カレー 松風焼き 白玉団子汁 ヨーグルト 牛乳  11月9日は「119番の日」、防災意識を高めてもらうために、備蓄食(救給カレー)が登場します。	10 豚丼 [ごはん 豚丼の具 岩沼米麺サラダ 長岡のりんご 牛乳 
955/32.9/36.1/2.9	745/34.1/33.3/3.0	780/31.6/23.9/2.7	774/30.7/34.9/3.1	799/24.8/22.2/2.2
13 市内共通献立 いぎなりおいしい さめカレー (ごはん・毛鹿餃のから揚げ・シーフードカレー) 三陸わかめの シャキシャキサラダ 岩沼産りんごゼリー 牛乳 	14 コッペパン (気仙沼市産ブルーベリージャム) 岩沼産小松菜入り オムレツ きのこの ガーリックソテー 肉団子スープ 牛乳 	15 みやぎ水産の日献立 ごはん 笹かまのチーズ焼き 油麩入り肉じゃが みそ汁(わかめ・豆腐) 牛乳 	16 米粉チョコチップパン 仙台あおば餃子 メンマときゅうりの ラー油漬け みそ米粉ワンタン 牛乳 仙台あおば餃子は、仙台産雪菜を生地に練り込んだ餃子です。	17  お弁当の日 後期中間考査のため、給食はありません。
849/25.5/28.3/3.0	702/26.8/25.1/3.4	755/32.8/17.3/3.7	770/30.8/21.5/4.0	
20 ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきツナサラダ みそ汁(えのき・わかめ) 牛乳	21 お誕生日給食 コッペパン (宮城県産いちごジャム) クリームコロッケ ごぼうサラダ きのこスパゲティ お誕生日デザート 牛乳	22 麦ごはん 納豆 切干大根の キムチ和え 煮込みおでん みかん 牛乳 	23 勤労感謝の日 	24 和食の日献立 ごはん 天ぷら(さつまいも) 牛肉とごぼうの 時雨煮 はっと汁 牛乳 給食室で「はっと」を手作ります。
743/32.4/22.2/2.7	886/26.3/36.4/3.5	821/30.8/20.3/2.8		866/27.8/25.7/2.3
27 ごはん 肉野菜炒め 大学芋 わかめと卵のスープ 牛乳 	28 セルフサンド [食パン、ツナサラダ ハムチーズフライ ミネストローネ 牛乳 セルフサンドは、食パンにハムチーズフライかツナサラダをはさんで、自分好みのサンドウィッチを作って食べましょう。	29 ごはん さばのみそ煮 刻み昆布の 五目炒め すまし汁(豆腐・わかめ) 牛乳	30 フレンチトースト チーズイン ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳 給食室手作りのフレンチトーストです。 	今月の地場産品 ☆きゅうり ☆みそ ☆りんご ☆大根 ☆米粉パン ☆米麺 ・卵 ・油麩 ・笹かま ・わかめ ・ブルーベリージャム ・いちごジャム ・モウカ餃 ☆は岩沼産
853/27.2/29.3/2.3	839/30.7/38.6/4.0	741/31.2/21.2/3.7	802/27.3/32.8/3.3	な

※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。