

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
<b>3 いわしの日献立</b> ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりとメンマの ラー油漬け いわしのつみれ汁 梨 牛乳  738/30.1/19.3/2.6	<b>4</b> ミルクパン 豆腐ハンバーグ ひじきツナサラダ カレーうどん 牛乳	<b>5 いい目の日献立</b> ごはん 鮭フライ (タルタルソース) にんじんしりしり 沢煮椀 ブルーベリーゼリー 牛乳  838/28.1/28.6/2.5	<b>6</b> セルフドッグ [ 背割りコッペパン ボイルウインナー (BBQソース) 香味ポテト ふわふわ卵のスープ 牛乳  824/29.0/44.4/4.6	<b>7 十三夜献立</b> 栗ごはん 笹かまのいそべ揚げ さつま汁 ずんだ白玉 牛乳  927/31.7/16.5/2.6
<b>10</b> <b>スポーツの日</b> 	<b>11</b> <b>秋季休業日</b> 	<b>12</b> <b>秋季休業日</b> 	<b>13</b> セルフサンドウィッチ [ 食パン ハム スライスチーズ ツナサラダ クラムチャウダー 長岡産のりんご 牛乳  788/33.6/35.1/4.1	<b>14</b> ごはん 韓国のり タッカンジョン わかめサラダ スンドゥブ 牛乳  861/39.8/25.2/3.6
<b>17 2の2リクエスト献立</b> ごはん 鶏肉のレモンソース ひじきの煮物 えのきたけ汁 牛乳  772/33.7/20.5/2.4	<b>18 食育の日献立</b> がんづき イカ野菜寄せ焼き チャンポン麺 ヨーグルト 牛乳  702/30.2/26.0/3.1	<b>19 みやぎ水産の日献立</b> ごはん さんまの塩焼き ごま和え 豚汁 牛乳  791/32.8/25.6/1.9	<b>20 3の2リクエスト献立</b> きなこ揚げパン オムレツ アメリカンサラダ ABCスープ 牛乳  808/27.7/35.7/3.1	<b>21</b> ごはん 肉野菜炒め 大学いも みそ汁(豆腐・大根) 牛乳  886/31.9/25.2/1.7
<b>24 合唱コンクール応援献立</b> ごはん ☆北中特製焼肉 りんごとブロッコリーの サラダ コンソメスープ はちみつレモンゼリー 牛乳 ☆・・・リクエストBOXより  935/29.5/28.6/3.2	<b>25 お弁当なし 給食なし</b>  ※合唱コンクールのため、給食なし・お弁当なしです。	<b>26 1の2リクエスト献立</b> ごはん さばの味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁 牛乳  783/31.2/25.0/3.1	<b>27 お誕生日献立</b> チーズパン 栗コロッケ かみかみサラダ ミートボールスープ お誕生日デザート 牛乳  931/28.8/41.2/4.3	<b>28</b> ごはん 棒ぎょうざ 棒々鶏サラダ 四川豆腐 牛乳  817/34.6/25.4/3.2
<b>31 ハロウィン献立</b> ごはん ハロウィンハンバーグ かぼちゃサラダ キーマカレー 飲むヨーグルト ※牛乳は付きません。  974/32.8/29.4/3.2	<b>今月の地場産品</b> ☆きゅうり ☆小松菜 ☆みそ ☆りんご ・豆腐 ・卵 ・鮭(さけ) ・笹かま ・わかめ  ☆は岩沼産	<b>給食で使用する 今月の旬の食品</b> ・栗(くり) ・秋刀魚(さんま) ・鮭(さけ) ・さつまいも ・きのこ ・りんご ・梨(なし) 	<b>今月の平均栄養量</b> エネルギー：832kcal たんぱく質：31.5g 脂 質：28.4g カルシウム：409mg 鉄：4.2mg ビタミンC：32mg 食塩：3.2g 食物繊維：6.1g	<b>台風14号(9/20)による 給食停止について</b> 自然災害による給食停止に伴う給食費の取り扱いについては、市の「自然災害等による臨時休校した場合の取り扱い基準」により、その日の分の給食回数を増やさず、後日の給食に上乗せの対応を取らせていただきますので、よろしくお願いいたします。

※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。