

清潔な「食具」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
<p><b>今月の地場産品</b></p> <p>☆こまつな☆みそ ☆きゅうり☆りんご ・鮭 ・イワシ ・カツオ ・わかめ ・ツナ ・油揚げ</p> <p>☆は岩沼産</p>	<p>1 <b>10月お誕生日献立</b></p> <p>フレンチトースト 肉団子 シーザーサラダ オニオンスープ ブルーベリータルト</p> <p>フレンチトーストは、北中生に人気のあるメニューの1つです☆</p>	<p>2 <b>2年1組 諸根さん考案献立</b></p> <p>ごはん チキンの コーンフレーク焼き こまつな和え ふわたまスープ</p> <p>北中給食甲子園「グランプリ」に選ばれた献立です。</p>	<p>3 <b>世界味めぐり</b></p> <p>ソフトパン むし餃子 きゅうりとハムの サラダ 坦々麺</p>	<p>4 <b>2年2組 佐藤さん考案献立</b></p> <p>ごはん 赤魚の香味ソース かむかむサラダ はっと汁</p> <p><b>3学年試食会</b></p> <p>北中給食甲子園「2学年特別賞」に選ばれた献立です。</p>
<p>7 <b>1年1組リクエスト献立</b></p> <p>ごはん 豚肉のかりん揚げ 元気サラダ みそ汁</p> <p>かりん揚げの名前の由来は、果物の「かりん」に似た色をしているからと、お菓子の「かりんとう」に似ているからという説があります。</p>	<p>8</p> <p>セルフホットドック [ 背割りコッペパン ロングウインナー フレンチサラダ コーンクリームスープ</p>	<p>9</p> <p>ごはん 鶏そぼろ 浅漬け 仙台風芋煮</p> <p>芋煮の季節です♪ 仙台風芋煮は、肉は豚肉、味付けは味噌が定番です。</p>	<p>10 <b>目の愛護デー献立</b></p> <p>ソフトパン (ブルーベリージャム) 鮭フライ わかめとツナのサラダ ジュリアンスープ</p> <p>鮭に含まれるアスタキサンチンやブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分は、目の健康により働きをします。</p>	<p>11 <b>2年1組 木幡さん考案献立</b></p> <p>スパイスカレー にんじんとりんごの マリネ フローズンヨーグルト</p> <p>北中給食甲子園「木村賞」に選ばれた献立です。</p>
<p>14</p> <p><b>スポーツの日</b></p>	<p>15 <b>秋季休業日</b></p>	<p>16 <b>秋季休業日</b></p>	<p>17 <b>1年2組リクエスト献立</b></p> <p>きなこ揚げパン タンドリーチキン ひじきツナサラダ ABCスープ</p> <p>きなこ揚げパンは、生徒人気のメニューの1つです。きなこの原料は「大豆」です。</p>	<p>18 <b>2年2組 田中さん考案献立</b></p> <p>ごはん いわしのパン粉焼き 三陸産わかめサラダ 秋のうまみたっぷり みそ汁</p> <p>北中給食甲子園「準グランプリ」に選ばれた献立です。</p>
<p>21 <b>2年1組 廣瀬さん考案献立</b></p> <p>ごはん みそカツ 小松菜のサラダ みそ汁</p> <p>北中給食甲子園「調理員賞」に選ばれた献立です。</p>	<p>22 <b>2年1組 遠藤さん考案献立</b></p> <p>チョコチップパン 照り焼きチキン 大根サラダ ミネストローネ</p> <p>北中給食甲子園「伊東賞」に選ばれた献立です。</p>	<p>23</p> <p>ごはん あじの香味焼き 豚肉とかぼちゃの 炒め物 沢煮椀</p>	<p>24</p> <p><b>合唱コンクール</b></p> <p><b>給食なし お弁当なし</b></p>	<p>25 <b>2年1組 小林さん考案献立</b></p> <p>ごはん 大豆ミート入り ドライカレー ブロッコリーと ツナのサラダ かぶのコンソメスープ</p> <p>北中給食甲子園「家庭科特別賞」に選ばれた献立です。</p>
<p>28 <b>2年1組 跡邊さん考案献立</b></p> <p>ごはん さばのみそ煮 豚汁 岩沼産のりんご</p> <p>北中給食甲子園「伊藤賞」に選ばれた献立です。</p>	<p>29</p> <p>ミルクパン 栗コロッケ 海藻サラダ みそうどん</p>	<p>30 <b>2年2組 千葉さん考案献立</b></p> <p>ごはん かつおの竜田 おろしソース ポテトサラダ なめこのみそ汁</p> <p>北中給食甲子園「現地賞」に選ばれた献立です。</p>	<p>31 <b>ハロウィン献立</b></p> <p>バターロールパン ジャックオランタン ハンバーグ (バックケチャップ) 千切りサラダ パンプキンスープ お楽しみミルク</p> <p>特別支援学級給食なし</p>	<p>811/31.5/23.9/3.0</p> <p><b>給食で使用する 今月の旬の食品</b></p> <p>・さつま芋・里芋 ・さば ・かつお ・栗 ・りんご ・きのこ など</p>

※基本的に、牛乳は毎日つきます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。  
 < 10月平均栄養価 エネルギー769kcal たんぱく質30.0g 脂質25.3g 食塩3.2g >