

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
今月の平均栄養量 エネルギー…808kcal たんぱく質…32.1g 脂 質…25.7g カルシウム…399mg 鉄 分…4.6g 食塩相当量…3.0g 食物 繊維…7.1g	今月の地場産品 ☆こまつな ☆きゅうり ☆りんご ・梨 ・長ねぎ ・さんま ・たまご など ☆は岩沼産 	1 ごはん ビビンバの具 豚肉のピリ辛炒め ナムル ワンタンスープ みかん	2 10月お誕生日献立 給食室特製フレンチトースト ミートボール（トマト味） シーザーサラダ オニオンスープ 瀬戸内レモンタルト フレンチトーストは、給食室で焼き上げます。	3 新人戦振替休日 お知らせ 10月20日～10月25日 仙台大学より栄養士の実習生が来ます。 碩（せき）れな先生です。 給食室で、衛生管理・調理作業などを学びますので、宜しくお願いします。
エネルギー/たんぱく質/脂質/食塩相当量		772/31.9/21.9/2.2	829/24.0/34.3/3.1	
6 十五夜献立 栗ご飯 さんまの生姜煮 三色おひたし 白玉だんご汁 	7 ミルクパン チーズオムレツ ミートペンネ ジュリアンスープ 	8 ごはん たっぷりポークカレー サクサクサラダ 蔵王の梨 	9 ココアパン すけそうだらの香草パン粉やき まめまめサラダ クリームシチュー 	10 目の愛護デー献立 ごはん 鶏肉とレバーのオーロラソース ポテ菜サラダ えのきとわかめのみそ汁 レバーを含むビタミンAや人参・小松菜を含むカロチンは、目の健康によい働きをします。
757/26.9/18.8/3.4	767/27.0/31.7/3.6	861/31.9/25.1/3.3	853/42.5/33.2/3.8	897/36.4/30.1/3.6
13 スポーツの日 10月6日（月）～10日（金）は、食品ロス削減ウィーク 7月に1回目を実施し2回目を実施します SDGsとして食品ロスを減らすための工夫がされている献立も提供されます※苦手なものや食べた事のない料理も一口多く食物に感謝して食べてみましょう。	14 秋季休業日	15 秋季休業日 10.11月の給食には9月全学年で行ったリクエスト調査から3年生のメニューが登場します。（赤で表示）	16 チーズパン 肉シューマイ 大豆もやしのサラダ 野菜たっぷりみそラーメン 	17 ごはん 笹かまのマヨ節焼き 人参しりしり 肉じゃが
			810/34.7/31.4/4.2	843/31.3/21.22.81/3.2
20 ごはん ホッケの塩焼き ひじきの五目煮 豚汁 ご飯を美味しく食べられる和食の組み合わせです。	21 メロンパン 3年生の人気NO.1です ベーコンエッグ グリーンサラダ 肉団子と白菜のスープ 	22 栄養士実習生の考案献立 ごはん 揚げ鶏の黒酢あんかけ たくわん和え さつま汁 岩沼産りんご 出身の鹿児島県の郷土料理をアレンジしています。	23 蒸しパン（がんづき） メンチカツ わかめとツナのサラダ けんちんうどん 	24 ごはん 特製北中焼き肉 3年生の人気NO.3です。 マカロニサラダ なめこのみそ汁 ジョアマスカット （※牛乳なし）
739/34.8/18.2/1.7	824/30.4/34.9/3.1	871/39.4/17.5/3.0	806/29.6/28.1/3.6	759/30.1/20.2/2.7
27 ごはん アジフライ いそべ和え 肉豆腐 	28 給食なし お弁当なし 合唱コンクール 	29 ごはん たっぷり豚丼の具 蒸したまご キャベツときゅうりの浅漬け 	30 アメリカンドッグ スパゲティミートソース コールスローサラダ 元気ヨーグルト 	31 ごはん かぼちゃのひき肉フライ 五目豆 玉浦白菜鍋 ハロウィンは、冬を迎える前の秋の収穫に感謝する意味もある西洋のお祭りです。
775/33.4/20.0/2.4		784/35.8/23.2/2.0	746/27.7/27.0/2.9	815/29.4/24.4/2.4

※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。