




令和5年度

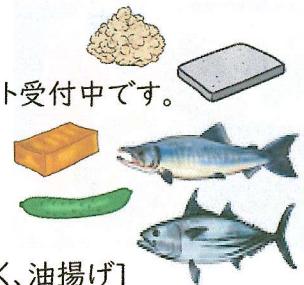
11月予定献立表



月	火	水	木	金
11月の第3週は、「いわぬま食育ウィーク」を実施します。今年のテーマは「なんだべ!いただきますな~!~もったいないを減らそう~」です。期間中に市内の保育所や小中学校で共通の献立を提供する予定です。お楽しみに。 		1 玉中芸術祭 	2 背割りコッペパン チリコンカン アメリカンサラダ ABCスープ 牛乳 780/35.4/22.2/3.5	3 文化の日 
6 ごはん れんこん入りつくね きざみ昆布の煮物 豚さつま汁 牛乳 867/39.4/24.6/3.5	7 減塩パン(いちごジャム) 手作りグラタン ツナサラダ 彩り野菜スープ 牛乳 802/31.8/27.5/3.0	8 良い歯の日 ごはん 鯉竜田のごまだれかけ かみかみサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 805/38.2/19.5/3.6	9 リクエストメニュー ♪ココア揚げパン 鶏のマーマレード焼き ポパイ風サラダ ふわふわ卵スープ 牛乳 773/35.4/31.9/3.7	10 2.3年生自校炊飯 他人井の具 白菜ときゅうりの浅漬け 凍み豆腐とじゃがいものみそ汁 牛乳 793/34.9/23.9/3.5
13 ごはん 焼き目餃子 メンマあえ ジャージャン豆腐 牛乳 いわぬま食育ウィーク 868/33.0/29.7/3.2	14 米粉きな粉パン 肉だんご(2個) 青菜と挽き大豆のあえ物 カレー米麺 牛乳 823/31.7/27.9/3.4	15 ごはん 岩沼産小松菜の厚焼卵 おから炒り 玉浦はくさい鍋 牛乳 741/30.9/20.5/3.5	16 岩沼産米粉の米粉パン 鮭フライタルタルソー 豆とコーンのソテー ジュリアンスープ 牛乳 789/34.0/36.5/3.3	17 誕生日給食 1.3年生自校炊飯 いきなりおいしいさめカレー 三陸産わかめサラダ 岩沼産りんごゼリー 牛乳 (市内共通献立) 883/28.1/27.5/3.3
20 ごはん 焼き肉 ナムル トックスープ 牛乳 806/35.2/26.9/3.1	21 ミルクパン チーズエッグ 米麺サラダ チキンボールスープ 牛乳 755/32.6/31.6/3.6	22 ごはん さば味噌カツ 筑前煮 白菜のふわたまみそ汁 牛乳 806/31.3/23.5/3.3	23 勤労感謝の日 	24 和食の日 ごはん さんまの紅葉煮 豚きんぴら ★油麩のみそ汁 みかん 牛乳 816/28.0/24.6/2.6
27 ごはん ほっけの塩焼き 肉じゃが 雪菜のみそ汁 牛乳 730/36.8/18.3/2.9	28 クロワッサン ポークソテー粒マスタードソース 小松菜ときのこのソテー コーンクリームスープ 牛乳 730/30.1/43.8/3.2	29 1.2年生自校炊飯 スタミナそばろ井 青菜とわかめのおひたし 豆麩と根菜のみそ汁 牛乳 769/32.1/24.5/2.5	30 横割り丸パン 煮込みハンバーグ フレンチサラダ 冬野菜のポトフ 牛乳 786/32.2/33.8/3.7	今月の平均栄養量 エネルギー…796kcal たんぱく質…33.2g 脂質…27.8g カルシウム…412mg 鉄分…3.9mg 塩分…3.3g 食物繊維…6.8g

※予定献立は変更になることがあります。

- ・★マークは宮城県の郷土料理、または特産品を使用した料理です。
- ・♪マークはリクエスト給食です。マーマールームのリクエストボックスではリクエスト受付中です。
- ・数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します。



今月の旬の食材: さつまいも、さんま、鮭、さば、白菜、ほうれんそう、ごぼう、りんご
今月の地場産品: 岩沼産[きゅうり、小松菜、米麺、米粉パン]

宮城県産[米、鮭、カツオ、まぐろ、鶏卵、生揚げ、おから、こんにゃく、油揚げ]