



月	火	水	木	金
	3 わかめごはん・牛乳 とり肉のさっぱり煮 ゴーヤチップス かぼちゃのみそ汁	4 ごはん・牛乳 八宝菜 バンバンジーサラダ 冷凍みかん	5 パン・牛乳 焼きハンバーグ 粉ふきいも もやしのスープ・フルーツ白玉	6 夏野菜のカレーライス (麦ごはん)・牛乳 キビナゴのカリカリフライ 切り干し大根のハリハリ漬け
9 ごはん・牛乳 じゃがいもと厚揚げの煮物 手作りひじきふりかけ ピリ辛きゅうり・ミニトマト	10 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 なすとピーマンのみそ炒め とうもろこし	11 ごはん・牛乳 アジフライ 茎わかめの炒め煮 夏野菜のすまし汁	12 小パン・牛乳 なす入りスパゲティナポリタン フィレオチキン コーンツナサラダ・みかんジュース	13 ごはん・牛乳 牛肉と大豆のしぐれ煮 いものこ汁 ずんだもち
16 敬老の日	17 ごはん・牛乳 プルコギ 春雨サラダ わかめスープ	18 麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 蒸ししゅうまい チンゲン菜ともやしのナムル	19 黒糖パン・牛乳 じゃがいものミルク煮 イカのカラフルマリネ なし	20 萩ごはん・牛乳 アジの塩焼き ほうれん草ともやしのごま和え 呉汁・ももゼリー
23 秋分の日	24 チキンライス・牛乳 プレーンオムレツ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのクリームスープ	25 ごはん・牛乳 サンマの塩焼き 大根なます さつまいものみそ汁	26 パン・牛乳 ぶた肉とパインの揚げ煮 モロヘイヤのたまごスープ ミニトマト・ラ・フランスジャム	27 ごはん・牛乳 チンジャオロース 揚げぎょうざ クイッティオのスープ
30 手巻きずし・牛乳 (ソーセージ・のり) (とりそぼろ・ごまたくあん) タイの潮汁(うしおじる)	<div style="border: 2px dashed red; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>＜今月使用した地元野菜＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも ・たまねぎ ・なす ・かぼちゃ ・きゅうり ・青ねぎ ・ピーマン ・キャベツ ・にんにく </div>			