























| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|---|
| <p>新学期</p>  | <p>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</p>  | <p>4 ごはん・牛乳 八宝菜 バンバンジーサラダ 冷凍みかん</p>  | <p>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</p>  | <p>6 夏野菜カレーライス (麦ごはん)・牛乳 大豆とかえりの揚げ煮 切り干し大根のハリハリ漬け</p>  |
| <p>9 ごはん・牛乳 えのきのすまし汁 焼きシシャモ なすとピーマンのみそ炒め</p>  | <p>10 ごはん・牛乳 たまごとし煮 手作りひじきふりかけ とうもろこし</p>  | <p>11 ごはん・牛乳 アジの開きフライ 茎わかめの炒め煮 夏野菜のすまし汁</p>  | <p>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</p>  | <p>13 ごはん・牛乳 牛肉と大豆のしぐれ煮 いもっこ汁 みたらしだんご</p>  |
| <p>16 敬老の日</p>  | <p>17 ごはん・牛乳 ブルコギ 春雨サラダ わかめスープ</p>  | <p>18 マーボーどんぶり・牛乳 (麦ごはん) 蒸しエビしゅうまい もやしのナムル</p>  | <p>19 黒糖パン・牛乳 キャベツのスープ煮 イカのカラフルマリネ なし</p>  | <p>20 萩ごはん・牛乳 アジの塩焼き 小松菜ともやしのごま和え 呉汁・ももゼリー</p>  |
| <p>23 秋分の日</p>  | <p>24 チキンピラフ・牛乳 プレーンオムレツ 海藻サラダ かぼちゃのクリームスープ</p>  | <p>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</p>  | <p>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</p>  | <p>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</p>  |
| <p>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)</p>  |  | | | |

《9月の地元野菜》

- ・じゃがいも
- ・たまねぎ
- ・なす
- ・かぼちゃ
- ・ピーマン
- ・だいこん
- ・にんにく
- ・米

自然の恵みに感謝し、季節の味を
おいしくいただきます。