

9月予定メニュー表

	朝	夕
1 水	ごはん・みそ汁 鶏肉の照り焼き 青菜お浸し	ごはん・みそ汁 麻婆豆腐 春雨中華和え・果物
2 木	パン・スープ ハムサラダ 牛乳・コーンフレーク	ごはん・みそ汁 魚の照り焼き 青菜のお浸し
3 金	ごはん・みそ汁 目玉焼き 漬物	ごはん・みそ汁 野菜炒め 春巻き・ゼリー
4 土	ごはん・みそ汁 ちくわの磯辺揚げ 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 肉じゃが 青菜ごま和え
5 日	ごはん・みそ汁 魚塩焼き 卵焼き	ごはん・焼きうどん しゅうまい 果物
6 月	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め じゃがいものそぼろ煮	ごはん・みそ汁 魚塩焼き 串カツ・フルーツ杏仁
7 火	ごはん・みそ汁 ハムカツ 青菜ごま和え	ごはん・みそ汁 鶏竜田揚げ サラダ・果物
8 水	ごはん・みそ汁 野菜のケチャップ炒め しゅうまい	ごはん・みそ汁 八宝菜 ビーフン炒め
9 木	ごはん・みそ汁 オムレツ スパサラダ	ごはん・みそ汁 ヒレカツ カボチャのサラダ
10 金	ごはん・みそ汁 目玉焼き ウインナー	ごはん・みそ汁 魚の酢豚風 ビーフン炒め
11 土	ホットケーキ 牛乳 ハムサラダ	ごはん・みそ汁 ポークソテー 里芋煮物
12 日	ごはん・みそ汁 高野豆腐卵とじ 青菜ピーナッツ和え	わかめごはん・みそ汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め ポテトサラダ
13 月	ごはん・みそ汁 魚の照り焼き 漬物	ごはん・みそ汁 魚の照り焼き 豆腐と鶏肉の揚げだし
14 火	ごはん・みそ汁 肉団子 もやし炒め	カレーライス コロック・サラダ ヨーグルト
15 水	ごはん・みそ汁 ハムエッグ	ごはん・みそ汁 魚から揚げカレー風味 冷奴・果物
16 木	パン スープ・卵炒め 牛乳・コーンフレーク	ごはん・みそ汁 豆腐ステーキ パンバンジーサラダ

	朝	夕
17 金	ごはん・みそ汁 焼き豚肉・ごま油和え	ごはん・みそ汁 魚のチリソース きゅうりの酢の物
18 土	パン・スープ ジャーマンポテト 牛乳	ごはん・みそ汁 鶏肉のからあげ ひじきの煮物・ゼリー
19 日	ごはん・みそ汁 煮物 肉団子	ごはん・みそ汁 魚みそ焼き・野菜天ぷら 白菜の煮びたし
20 月	ごはん・みそ汁 炒り玉子 青菜の中華和え	ごはん・みそ汁 鶏肉のチーズ焼き イカリング・ゼリー
21 火	ごはん・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め	ごはん・みそ汁 とんかつ ポテトサラダ・果物
22 水	ごはん・みそ汁 わかさぎフライ 冷奴	ごはん・みそ汁 魚の南蛮漬け 串カツ
23 木	ごはん・みそ汁 ハムエッグ 青菜お浸し	ごはん・みそ汁 親子煮 春雨和え
24 金	ごはん・みそ汁 スクランブルエッグ ウインナー	ごはん・みそ汁 魚の野菜あんかけ 酢の物
25 土	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め ゼリー	ごはん・みそ汁 鶏肉のチーズ焼き マカロニサラダ・果物
26 日	ロールパン・スープ 卵炒め・サラダ 牛乳・コーンフレーク	ごはん・みそ汁 魚のみそマヨ焼き カボチャサラダ
27 月	ごはん・みそ汁 しゅうまい もやしの和え物	ごはん・みそ汁 鶏肉の香味揚げ 青菜と切干大根のお浸し
28 火	ごはん・みそ汁 魚塩焼き 青菜とベーコンのソテー	ごはん・みそ汁 鶏肉ピカタ スパサラダ
29 水	ごはん・みそ汁 目玉焼き 青菜おひたし	ごはん・みそ汁 豚肉竜田揚げ・ごま和え こんにゃく炒り煮
30 木	パン・スープ スクランブルエッグ ウインナー・野菜ソテー	ごはん・みそ汁 ホイコーロー じゃがいもそぼろ煮

食のたより

夏休みも終わり、新学期がはじまりました。まだまだ暑さも続いています、1日も早く生活リズムを取り戻し元気に学校生活を送りましょう。



お月見

昔から秋は一年のうちで最も月がきれいな季節といわれてきました。今年の十五夜は9月22日です。

みなさん も月見団子や里芋、旬の果物、

スキキなどをお供えし、秋の虫の声を聴きながら、夜空に浮かんだ月を眺めてみてはいかがでしょうか。

