

月	火	水	木	金
1 ごはん 江戸っ子煮 マカロニサラダ 洋風スープ <small>○精白米 ○豚ミンチ じゃが芋 人参 高野豆腐 しいたけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 丸 マドレ 砂糖 ○ほうれん草 玉ねぎ フイヨン</small>	2 ごはん 牛肉とさつま芋の煮物 白菜のゆかり和え みそ汁 <small>○精白米 ○牛肉 さつま芋 人参 板こんにゃく 竹輪 いんげん 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん ○白菜 ゆかり 淡口 ○麩 黒潮だし 白みそ みりん</small>	3 ごはん マーボー豆腐 きゃべつのおかか和え 中華スープ <small>○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら ごま油 片栗粉 ○きゃべつ 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○えのき チンゲン菜 中華料理の素</small>	4 ごはん 白身魚の天ぷら ほうれん草のナムル すまし汁 <small>○精白米 ○ホキ 天ぷら粉 ○ほうれん草 人参 太もやし 砂糖 濃口 ごま油 ○玉ねぎ おくら 黒潮だし 淡口 みりん</small>	5 卵不使用ロールパン ポトフ 青菜ソテー <small>○卵不使用ロールパン ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゃべつ フロッコリー ウイニー フイヨン ○小松菜 人参 コーン 砂糖 塩 キャノーラ油</small>
お菓子 牛乳	りんご寒天 ビスケット 牛乳	かぼちゃケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(わかめ) 牛乳
8 五目ごはん もやしのごま和え みそ汁 <small>○精白米 五目ごはんの素 薄揚げ ○太もやし 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○きゃべつ さつま芋 黒潮だし 白みそ みりん</small>	9 ごはん さばの煮付け 小松菜のお浸し すまし汁 <small>○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 みりん 淡口 酒 ○大根 薄揚げ 黒潮だし 淡口 みりん</small>	10 ごはん 関東煮 きゃべつのおかか和え わかめスープ <small>○精白米 ○じゃが芋 厚揚げ ごぼう天 竹輪 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ 塩昆布 ○わかめ 白ごま 鶏がら</small>	11 ごはん すき焼き風煮込み いんげんの和え物 洋風スープ <small>○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 突きこんにゃく 麩 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○いんげん 人参 砂糖 濃口 みりん ○冬瓜 じゃが芋 フイヨン</small>	12 野菜たっぷりラーメン 竹輪の磯辺揚げ <small>○中華そば 豚肉 きゃべつ 太もやし 人参 中華料理の素 ○竹輪 青のり</small>
お菓子 牛乳	さつま芋の甘煮 牛乳	人参ケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(青菜) お茶
15 敬老の日 	16 ごはん ササミフライ 切干大根のマヨドレサラダ 中華スープ <small>○精白米 ○ささみ ○切干大根 きゅうり ツナ 人参 マヨドレ 濃口 砂糖 ○太もやし チンゲン菜 中華料理の素</small>	17 ごはん 洋風おでん 海藻サラダ 洋風スープ <small>○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにゃく 平天 ごぼう天 フイヨン 淡口 みりん 砂糖 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 砂糖 酢 濃口 ごま油 ○白菜 玉ねぎ フイヨン</small>	18 ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁 <small>○精白米 ○鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ フイヨン 砂糖 ウスターソース 片栗粉 ○ブロッコリー 人参 コーン 淡口 みりん ○ほうれん草 大根 黒潮だし 淡口 みりん</small>	19 ポークカレーライス ドレッシングサラダ <small>○精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</small>
お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お麩のラスク 牛乳	バナナケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
22 ごはん 野菜コロッケ ひじきの煮物 みそ汁 <small>○精白米 ○野菜コロッケ ○ひじき 人参 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 酒 みりん ○なめこ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</small>	23 秋分の日 	24 ごはん ビーフンの炒め物 ブロッコリーのツナ和え すまし汁 <small>○精白米 ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 淡口 キャノーラ油 ○ブロッコリー ツナ 人参 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○麩 黒潮だし 淡口 みりん</small>	25 ごはん 鮭の照り焼き きゃべつのおかか和え 中華スープ <small>○精白米 ○鮭 砂糖 濃口 酒 みりん キャノーラ油 ○きゃべつ きゅうり わかめ 砂糖 酢 淡口 ○玉ねぎ 人参 中華料理の素</small>	26 煮込みうどん かぼちゃの焼き浸し <small>○うどん 白菜 大根 人参 薄揚げ 青ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん ○かぼちゃ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん</small>
マフィン 牛乳	マフィン 牛乳	☆お誕生会 かぼちゃまんじゅう☆ 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	みそたんぽ お茶
29 ごはん 肉じゃが 小松菜の煮浸し 洋風スープ <small>○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく グリンピース 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○小松菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○大根 コーン フイヨン</small>	30 中華丼 グリーンサラダ 中華スープ <small>○精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○きゃべつ きゅうり フロッコリー 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○ほうれん草 人参 中華料理の素</small>	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>9月給食だより</h2> <p>新学期になりました。 暦の上では秋とはいえまだまだ暑い日が続きます。 夏の疲れが出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりとりよう心がけましょう。秋に旬を迎える食材には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれており、夏の疲れをリセットさせる働きがあります。暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう！</p> </div>		
お菓子 牛乳	りんごケーキ 牛乳			