

月

火

水

木

金

**2** フルーツ白玉  
ドレッシング 海藻サラダ  
中華風 だしごみごはん (発芽玄米入り)

**3** (スライスチーズ中のみ)  
ゆで野菜 冷とうみかん (小中のみ) (おからハンバーグ) 4年 クチャップ 5-6年 中学生 クチャップ&マスタード セルフハンバーガー ミネストローネ (全粒粉パン)

**4** グレープゼリー (小中のみ) ぶりかけ 麦ごはん  
ふた肉と野菜のみそいため なすのそうめん汁

**5** 切り干し大根のサラダ パイナップル (小中のみ) ドレッシング 麦ごはん ドライカレー

**6** ゆで枝豆 いかのマリネ うずら卵と チンゲンサイのスープ コッパン

**9** れいとうみかん (小中のみ) がんもどきと ひじきのうま煮 さけごま ごはん (麦入り) とうがんのみそ汁

**10** 切り干し大根のふくめ煮 だししょうゆ ごまあえ 麦ごはん 豆あじの南ばんづけ

**11** 野菜ときこのソテー いちじくジャム チリコンカーン コッパン なし

**12** みかんジュース (小中のみ) 高野豆腐の うま煮 のり セルフおにぎり (ゆかりごはん麦入り) ふしめん汁

**13** ぶりかけ きんぴら ひたし だししょうゆ 麦ごはん とり肉の レモンソース

**16** 敬老の日

**17** グリーンサラダ れいとうみかん (小中のみ) ドレッシング のり スイートロールパン (幼小) ミルクパン (中) きのこ スpagティ

**18** 小魚アーモンド (小中のみ) ドレッシング ひじき サラダ カレーピラフ (麦入り) ホワイトソースかけ

**19** 里いもととり肉のうま煮 月見ゼリー わかめごはん (麦入り) だんご汁

**20** ミニ トマト さつまいもの ビーナッツがらめ 中粒どんぶり 麦ごはん

**23** 秋分の日

**24** アスパラガスのサラダ みかんジュース (小中のみ) ドレッシング 冬瓜のスープ煮 麦ナフキン きなこあげパン (全粒粉パン)

**25** ゆでブロッコリー さばの しょうが煮 はぎごはん (黒米入り) とん汁

**26** 和風サラダ ドレッシング 大豆とちりめんの あげ煮 みかん ジュース (小中のみ) 麦ごはん ジャがいものうま煮

**27** こぶきいも ナッツ入り チーズ (中のみ) ポークソテー トマトのスープ パインパン

**30** ちくぜん煮 さつまいもごはん かきたま汁

# 9月もりつけ表

