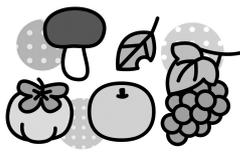


めあて：食べ物の働きを知ろう。

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
<b>食欲の秋</b> 	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鮭のコーンマヨ焼き もやしと油揚げのあえ物 白菜とえのきのみそ汁	麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 めだまや 目玉焼き まめまめサラダ スープカレー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼー豆腐 麻婆豆腐 おかかあえ わかめのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かにフリッター (小2個、中3個) チンゲン菜の炒め物 豚汁
7	8	9	10	11
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉とこんにゃくの炒め物 菊花あえ 大根とふのりのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 タラの南部揚げ うの花炒り なすと小松菜のみそ汁	山菜うどん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き 浅漬け 梨	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ささ身の甘辛焼き 大根サラダ レタスの中華スープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのスタミナ焼き 肉じゃが なめこのみそ汁
14	15	16	17	18
<b>スポーツの日</b> 	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンみそカツ 白菜とりんごのサラダ かぶとほうれん草のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの昆布醤油焼き きんぴらごぼう 小松菜と油揚げのみそ汁 ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉のマスタード焼き 小松菜のソテー さつまいものシチュー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフライ キャベツのマリネ けんちん汁
21	22	23	24	25
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ピザ焼きハンバーグ アーモンドあえ じゃがいものみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの塩焼き ぜんまいの炒め煮 かきたま汁	野菜塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 たこナゲット (小2個、中3個) 豆苗炒め ヨーグルトあえ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハヤシライス 干草たまご焼き ツナサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マスの照り焼き キャベツと厚揚げの炒め物 ほうれん草のみそ汁
28	29	30	31	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの梅煮 焼肉サラダ チンゲン菜のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 揚げ出し豆腐の肉みそかけ すき昆布の炒め煮 いものこ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 照り焼きチキン ごまあえ 白菜と厚揚げのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 赤魚の生姜醤油焼き 切干大根とハムのみそ汁 じゃがいもとねぎのみそ汁	

※はしは洗って毎日持ってきましょう。

※献立は、物資の都合等により変更になる場合があります。