

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>しぎょうしき</p> <p><b>始業式</b></p>	<p>3</p> <p>ビーフカレー</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふるふるゼリー</p> <p>MILK</p>	<p>4</p> <p>もやしのナムル</p> <p>ポークシューマイ (2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくとあつあげのちゅうかに</p> <p>MILK</p>	<p>5</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ハンバーグ ケチャップソース</p> <p>ごはん</p> <p>いとかまスープ</p> <p>MILK</p>	<p>6</p> <p>いそきんぴら</p> <p>ホッケのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p> <p>MILK</p>
<p>9</p> <p>すぶた</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃだんごのスープ</p> <p>MILK</p>	<p>10</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ぐをのせる</p> <p>ごはん</p> <p>とりそぼろちらし</p> <p>すしめし</p> <p>とうがんのすましじる</p> <p>MILK</p>	<p>11</p> <p>コーンサラダ</p> <p>のりごまあげチキン</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゅうみそじる</p> <p>MILK</p>	<p>12</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>オムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもとまめのスープに</p> <p>MILK</p>	<p>13</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>フクラギのくわやき</p> <p>ごはん</p> <p>さつまじる</p> <p>MILK</p>
<p>16</p> <p>けいろう</p> <p><b>敬老の日</b></p>	<p>17</p> <p>ぐをのせる</p> <p>ごはん</p> <p>ピビンパいため</p> <p>むぎごはん</p> <p>あさりとたまごのスープ</p> <p>MILK</p>	<p>18</p> <p>あますあえ</p> <p>さんみやき (2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>ふたにくとだいののみそに</p> <p>MILK</p>	<p>19</p> <p>しそあじひじき</p> <p>やさいソテー</p> <p>しろみざかなフライ</p> <p>ごはん</p> <p>コーンチャウダー</p> <p>MILK</p>	<p>20</p> <p><b>ならけんのこんだて</b></p> <p>みずなのいそかあえ</p> <p>とりにくとたつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ならのっぺ</p> <p>MILK</p>
<p>23</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> <p><b>振替休日</b></p>	<p>24</p> <p>かぼちゃのそぼろに</p> <p>きびなごフライ (2こ)</p> <p>ゆかりむぎごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>MILK</p>	<p>25</p> <p>ほうれんそうとウィンナーのソテー</p> <p>チキンバーベキューソース</p> <p>ごはん</p> <p>くだくさんみそじる</p> <p>MILK</p>	<p>26</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>キーマカレー</p> <p>むぎごはん</p> <p>MILK</p>	<p>27</p> <p>だいずとござかなのごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>さといもとだいこんのうまに</p> <p>MILK</p>
<p>30</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>ミニトマト (2こ)</p> <p>いためビーフン</p> <p>ごはん</p> <p>わかめとたまごのちゅうかスープ</p> <p>MILK</p>	<p><b>*こんげつのめあて*</b> <b>&lt;げんきが できる しょくじを しよう&gt;</b></p> <p>「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。</p> 			