

月	火	水	木	金
	<p>1 牛乳 ソボロごはん 中華スープ フルーツ エネルギー 623 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 小麦粉 たまご ベーコン</p> <p>きいろの食品 ごはん みりん たまご じゃがいも</p> <p>みどりの食品 にんじん たまねぎ こまつな レタス えのき キャベツ オレンジ</p>	<p>2 牛乳 わかめごはん 卵とじ エネルギー 682 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 わかめ たまご とり肉 ちくわ あぶらあげ</p> <p>きいろの食品 ごはん むぎ じゃがいも 車ふ こま さとう</p> <p>みどりの食品 にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ キャベツ もやし きりぼしだい</p>	<p>3 牛乳 食パン ひやしうどん エネルギー 592 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 かまぼこ あぶらあげ とり肉 ひじき ハム</p> <p>きいろの食品 パン うどん みりん あぶら さとう マヨネーズ ジャム</p> <p>みどりの食品 だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ きゅうり</p>	<p>4 牛乳 夏野菜カレー ゆかりあえ エネルギー 684 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト</p> <p>きいろの食品 ごはん むぎ じゃがいも カレールフ あぶら さとう</p> <p>みどりの食品 なす たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ スピーク二 にんにく だいこん キャベツ きゅうり</p>
	<p>7</p> <p>振替休日</p>	<p>8 牛乳 ごはん ちくわのいそべ揚げ エネルギー 749 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 ちくわ ぶた肉 あぶらあげ みそ</p> <p>きいろの食品 ごはん あぶら じゃがいも</p> <p>みどりの食品 じゃがいも にんじん たまねぎ こまつな ねぎ だいこん</p>	<p>9 牛乳 ゆかりごはん なすの肉味噌和え 豚汁 エネルギー 635 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 ぶた肉 とうふ</p> <p>きいろの食品 ごはん むぎ さとう みりん あぶら こむぎ じゃがいも こんにゃく</p> <p>みどりの食品 うめ なす ビーマン だいこん にんじん こぼう ねぎ</p>	<p>10 牛乳 チーズパン 夏野菜のスパゲッティ エネルギー 600 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 牛肉</p> <p>きいろの食品 パン チーズ スパゲティ あぶら さとう</p> <p>みどりの食品 たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン マッシュルーム トマト なす パナナ もも みかん りんご バインアップ</p>
<p>14 牛乳 ごはん ぶたのしょうが煮 エネルギー 597 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 ぶた肉</p> <p>きいろの食品 しらたき さとう あぶら こま</p> <p>みどりの食品 たまねぎ にんじん しめじ しょうが キャベツ えのき ほうれんそう グレープフル</p>	<p>15 牛乳 ごはん 厚揚げと肉の味噌炒め エネルギー 630 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ かまぼこ のり</p> <p>きいろの食品 ごはん あぶら さとう</p> <p>みどりの食品 しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ たまねぎ きくらげ ほうれんそう きりぼしだいこん うめぼし</p>	<p>16 牛乳 ごはん イカのかりん揚げ エネルギー 666 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 いか こんぶ ベーコン とうふ</p> <p>きいろの食品 ごはん あぶら</p> <p>みどりの食品 キャベツ きゅうり とうがん えのき</p>	<p>17 牛乳 ナン キーマカレー エネルギー 622 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 ぶた肉 いか</p> <p>きいろの食品 ナン カレールウ じゃがいも マヨネーズ こま</p> <p>みどりの食品 にんじん たまねぎ グリーンピー にんにく だいこん こぼう きゅうり</p>	<p>18 牛乳 ごはん すき焼き風煮 エネルギー 665 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 牛肉 かつお かつおあげ</p> <p>きいろの食品 ごはん じゃがいも しらたき さとう こま</p> <p>みどりの食品 にんじん たまねぎ ねぎ えのき こぼう だいこん ほうれんそう なし</p>
<p>21</p> <p>敬老の日</p>	<p>22</p> <p>国民の休日</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p>	<p>24 牛乳 はいが食パン クリームシチュー エネルギー 626 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 とり肉 あさり ベーコン チーズ</p> <p>きいろの食品 パン じゃがいも クリームシチ パター あぶら</p> <p>みどりの食品 しめじ グリーンピー にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ ブロッコリー</p>	<p>25 牛乳 ごはん ハタハタの唐揚げ エネルギー 665 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 ハタハタ ハム とうふ みそ</p> <p>きいろの食品 ごはん あぶら こま じゃがいも さとう</p> <p>みどりの食品 きくらげ キャベツ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ こぼう</p>
<p>28 牛乳 ごはん ミートボールの甘酢がらめ エネルギー 660 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 とり肉 うずらたまご とうふ ベーコン わかめ</p> <p>きいろの食品 ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも あぶら さとう こま</p> <p>みどりの食品 しょうが にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ しいたけ えのき キャベツ</p>	<p>29 牛乳 ごはん さんまのかばやき風 エネルギー 761 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 さんま かまぼこ とうふ みそ</p> <p>きいろの食品 ごはん かつくりこ みりん さとう こま あぶら じゃがいも マヨネーズ</p> <p>みどりの食品 しょうが そうめんかぼちゃ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ だいこん</p>	<p>30 牛乳 ごはん マーボ豆腐 エネルギー 681 Kcal</p> <p>あかの食品 牛乳 とうふ ぶた肉 牛肉 みそ シーチキン</p> <p>きいろの食品 ごはん あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ</p> <p>みどりの食品 にんにく しょうが たまねぎ にんにく たけのこ しいたけ きりぼしだい きゅうり</p>	<p>実りの秋に感謝しよう</p> 	

