

# 9月給食盛り付け表

月	火	水	木	金
<p><b>* 9月の給食目標 *</b></p> <p><b>生活リズムを整えよう</b></p> <p>2学期が始まりました♪夏休みで不規則な生活になった人や、食事がかたよってしまった人はいませんか？</p> <p>「早寝・早起き・朝ごはん」</p> <p>に気をつけて、生活のリズムを整えましょう。</p>				
<p>2 ししゃもフライ 2尾</p> <p>牛乳</p> <p>しそ味ひじき 小松菜のごま和え</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>3 豆入り酢豚</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p>	<p>4 三味焼き 2枚</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>たくあん漬け</p> <p>肉豆腐</p>	<p>5 さばのみそ焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>磯香和え</p> <p>かきたま汁</p>	<p>30 梨</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>コーンサラダ</p> <p>キーマカレー</p>
<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>ずし飯</p> <p>金時草そぼろずし</p> <p>冷やしうどん</p>	<p>10 ギョーザ 2個</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ハンサンスー</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>11</p> <p><b>体育祭</b></p>	<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>ふるふるゼリー</p>	<p>13 鮭の塩麴焼き</p> <p>牛乳</p> <p>お月見デザート</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>ゆかり玄米ごはん</p> <p>おつきみじる</p>
<p>16</p> <p><b>敬老の日</b></p>	<p>17 サンマの塩焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>めった汁</p>	<p>18</p> <p>牛乳</p> <p>ピビンバ</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>19 豚肉のくわ焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなのガーリック炒め</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>20 いかのフリッター 3個</p> <p>牛乳</p> <p>ミルクコッペパン</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p>
<p>24 (火) 小いわしフライ 2尾</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのみそ汁</p>	<p>25 (水) えびチリソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>きゅうりの中華漬け</p> <p>もずくと卵の中華スープ</p>	<p>26 (木) 豚肉と野菜の炒めもの</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>27 (金) 鶏の照り焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ミルクコッペパン</p> <p>添え野菜</p> <p>クラムチャウダー</p>	<p>30 (月) れんこんシューマイ 2個</p> <p>牛乳</p> <p>茨城県産メロンゼリー</p> <p>梅しそ和え</p> <p>ごはん</p> <p>大豆と厚揚げのうま煮</p>