

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

**\* 9月の給食目標 \***

**生活リズムを  
整えよう**

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？

**「早寝・早起き・朝ごはん」**

に気をつけて、2学期も元気に  
がんばりましょう！



<p><b>4</b> キャベツのレモン和え</p> <p>牛乳</p> <p>きざみのり</p> <p>すし飯</p> <p>そぼろずし</p> <p>すまし汁</p>	<p><b>5</b> 枝豆シューマイ2個 きゅうりの中華漬け</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げの野菜あんかけ</p>	<p><b>6</b> コーンタプリコロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>あさりの和風スパゲティー</p> <p>トマトと卵のスープ</p> <p>バターロール</p>	<p><b>7</b> ワカサギフリッター4尾</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉とピーマンの胡麻炒め</p> <p>ごはん</p> <p>じゃが芋の味噌汁</p>	<p><b>1</b> 揚げ餃子3個 春雨入りサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>チゲサイと豆腐のスープ</p>
<p><b>11</b> ハンバーグ アーモンドサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>チーズロール</p> <p>パイザヌスープ</p>	<p><b>12</b> 体育祭</p> 	<p><b>13</b> フルーツゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>福神漬け</p> <p>カレーライス</p>	<p><b>14</b> 秋刀魚の蒲揚げ 野菜きんぴら</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの味噌汁</p>	<p><b>8</b> ミートボールのあんからめ</p> <p>牛乳</p> <p>フロースンヨーグルト</p> <p>梅・鮭</p> <p>おにぎり2個</p> <p>サラダうどん</p>
<p><b>18</b> 敬老の日</p> 	<p><b>19</b> 鯖の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>牛乳</p> <p>ゆかり玄米ごはん</p> <p>白菜の味噌汁</p>	<p><b>20</b> チリコンカン コールスローサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>キャロットパン</p> <p>野菜スープ</p>	<p><b>21</b> ジャコカツ お浸し</p> <p>牛乳</p> <p>冷凍ミカン</p> <p>ごはん</p> <p>いもたき</p>	<p><b>15</b> 酢豚</p> <p>牛乳</p> <p>なし</p> <p>わかめ</p> <p>春雨と白身魚と豆腐の団子スープ</p>
<p><b>25</b> 漬けもの</p> <p>牛乳</p> <p>親子どんぶり</p> <p>ほうれん草の味噌汁</p>	<p><b>26</b> 真鱈のチリソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>もやしの中華ソテー</p> <p>ごはん</p> <p>ワカメコンスープ</p>	<p><b>27</b> オムレツ ラタトゥイユ</p> <p>牛乳</p> <p>ミルクロール</p> <p>カボチャスープ</p>	<p><b>28</b> 赤魚のごまみそ焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきと大豆の炒め煮</p> <p>ごはん</p> <p>薩摩汁</p>	<p><b>22</b> 鶏の唐揚げ 切干しソテー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>スタミナスープ</p>
				<p><b>29</b> 中華風焼き鳥</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>五目ラーメン</p>