



主 食	軟飯		ごはん	3時のおやつ
	90g		60g	
1	月	豚肉のケチャップ炒め 野菜の和え物 すまし汁	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 卵の酢の物 野菜のみそ汁	★手作りおやつ★ 【ウイナー蒸しパン・牛乳】
2	火	高野豆腐の煮物 すまし汁 ブロッコリーごま和え	木の葉丼 えのきのごま和え 豚汁	★手作りおやつ★ 【チーズチヂミ・牛乳】
3	水	肉うどん 切干大根煮物 じゃこの和え物	ごはん 肉うどん 切干大根煮物 じゃことわかめの酢の物	おせんべい ラムネ 牛乳
4	木	鶏の照焼き 春雨サラダ すまし汁	ごはん 鶏の照焼き 春雨サラダ さつま揚げのみそ汁	★手作りおやつ★ 【サトウイチャ・牛乳】
5	金	ハヤシライス風 ツナサラダ すまし汁	カレーライス ツナサラダ パイン缶 卵汁	ビスケット ラムネ 牛乳
6	土	運動会♪		
8	月	☆体育の日☆		
9	火	ミートスパゲティ スープ 野菜の煮物	ごはん ミートスパゲティ コンソメスープ ハムサラダ	★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】
10	水	すうどん さつま芋煮物 納豆和え	ごはん きつねうどん さつま芋煮物 納豆和え	おせんべい ラムネ 牛乳
11	木	おからハンバーグ さつま芋サラダ にんじんスープ	ごはん おからハンバーグ さつま芋サラダ にんじんスープ	★手作りおやつ★ 【ドーナツ・牛乳】
12	金	ハヤシライス風 豆腐のごま和え すまし汁	カレーライス しめじのごま和え パイン缶 豆腐とわかめのすまし汁	ビスケット ラムネ 牛乳
13	土	野菜のそぼろ煮 マカロニサラダ すまし汁	じゃこごはん から揚げ マカロニサラダ 野菜のみそ汁	おせんべい ラムネ 牛乳
15	月	豚肉のケチャップ炒め 野菜の和え物 すまし汁	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 卵の酢の物 野菜のみそ汁	★手作りおやつ★ 【ウイナー蒸しパン・牛乳】
16	火	高野豆腐の煮物 すまし汁 ブロッコリーごま和え	木の葉丼 えのきのごま和え 豚汁	★手作りおやつ★ 【チーズチヂミ・牛乳】
17	水	☆お弁当の日☆		ビスケット ラムネ 牛乳
18	木	鶏の照焼き 春雨サラダ すまし汁	ごはん 鶏の照焼き 春雨サラダ さつま揚げのみそ汁	★手作りおやつ★ 【サトウイチャ・牛乳】
19	金	ハヤシライス風 ツナサラダ すまし汁	カレーライス ツナサラダ パイン缶 卵汁	おせんべい ラムネ 牛乳
20	土	おふと野菜の煮物 和え物 すまし汁	ごはん 干草焼 酢の物 野菜のみそ汁	ビスケット ラムネ 牛乳
22	月	かぼちゃのそぼろあん 野菜の和え物 すまし汁	そぼろ丼 切干大根の中華風サラダ 野菜のみそ汁	★手作りおやつ★ 【焼きそば・牛乳】
23	火	ミートスパゲティ スープ 野菜の煮物	ごはん ミートスパゲティ コンソメスープ ハムともやしのごまマヨ和え	★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】
24	水	すうどん さつま芋煮物 納豆和え	ごはん きつねうどん さつま芋煮物 納豆和え	おせんべい ラムネ 牛乳
25	木	おからハンバーグ さつま芋サラダ にんじんスープ	ごはん おからハンバーグ さつま芋サラダ にんじんスープ	★手作りおやつ★ 【ドーナツ・牛乳】
26	金	野菜のチーズ和え 豆腐の煮物 すまし汁	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	★手作りおやつ★ 【ハースデーケーキ・牛乳】
27	土	野菜のそぼろ煮 マカロニサラダ すまし汁	じゃこごはん から揚げ マカロニサラダ 野菜のみそ汁	ビスケット ラムネ 牛乳
29	月	豚肉のケチャップ炒め 野菜の和え物 すまし汁	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 卵の酢の物 野菜のみそ汁	★手作りおやつ★ 【ウイナー蒸しパン・牛乳】
30	火	高野豆腐の煮物 すまし汁 ブロッコリーごま和え	木の葉丼 えのきのごま和え 豚汁	★手作りおやつ★ 【チーズチヂミ・牛乳】
31	水	肉うどん 切干大根煮物 じゃこの和え物	ごはん 肉うどん 切干大根煮物 じゃことわかめの酢の物	おせんべい ラムネ 牛乳

過ごしやすい季節になってきました！秋はお米を始め、野菜や果物など多くの食べ物が旬を迎えます。

旬とは、その食べ物がたくさん収穫できる時、また、一年で最もおいしく栄養価も高くなる時です！

畑からは、さつま芋が、給食の献立にはいつてきます。

この季節ならではの給食を楽しみにしていきましょう☆