

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
<b>ご飯・鮭のマヨネーズ焼き・野菜のソテー</b> <b>みそ汁(さつまいも)・健康ふりかけ</b> ☆ 精白米 ☆ さげ にんじん たまねぎ マヨネーズ パセリ ☆ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ぶたひき肉 ☆ さつまいも にんじん たまねぎ 青ねぎ ☆ ゆかり 煮干し あおさ <b>牛乳・かぼちゃケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス かぼちゃ 砂糖 豆乳	<b>ご飯・親子丼・じゃがいものきんぴら</b> <b>けんちん汁・バナナ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば ☆ じゃがいも にんじん さやいんげん いりごま ☆ にんじん 大根 ごぼう はくさい 木綿豆腐 青ねぎ ☆ バナナ <b>牛乳・ニンジンクッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 有塩バター にんじん 砂糖	<b>ご飯・豆腐ハンバーグ・キャベツのゴマ和え</b> <b>かぼちゃの豆乳スープ</b> ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 合挽肉 たまねぎ にんじん ひじき ☆ キャベツ もやし にんじん いりごま ☆ かぼちゃ ほうれんそう にんじん たまねぎ 豆乳 <b>牛乳・バナナ・お麩スナック</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ 麩 砂糖	<b>ご飯・鯖のカレー焼き・</b> <b>春雨の中華炒め・みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ さば カレー粉 薄力粉 ☆ はるさめ たまねぎ キャベツ にんじん 青ピーマン ☆ ぶたひき肉 ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ <b>牛乳・わかめおにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 カットわかめ	<b>ご飯・かに玉卵焼き・三色ナムル</b> <b>チンゲン菜ともやしのスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ ☆ かにかまぼこ 中華だし ☆ キャベツ ほうれんそう にんじん ごま ☆ チンゲン菜 もやし たまねぎ にんじん <b>牛乳・おぐらサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン こしあん ホイップクリーム	<b>わかめごはん・厚揚げの煮物</b> <b>ナポリタンスパゲティ・ポテトスープ</b> ☆ 精白米 カットわかめ ☆ 生揚げ たまねぎ にんじん ☆ スパゲティ たまねぎ にんじん 青ピーマン ☆ ぶたひき肉 トマトケチャップ ☆ じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん <b>牛乳・きなこケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス きな粉
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
<b>ご飯・ブルコギ丼・ブロッコリーサラダ</b> <b>みそ汁(なす)</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 もやし たまねぎ にんじん ☆ 青ピーマン いりごま ☆ ブロッコリー キャベツ にんじん ツナ マヨ ☆ なす にんじん たまねぎ 厚揚げ 青ねぎ <b>牛乳・バナナ・きなこマカロニ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ マカロニ きなこ 砂糖	<b>炊き込みご飯・カレイの野菜あんかけ</b> <b>切干し大根の煮物・すまし汁(みずく)</b> ☆ 精白米 ごぼう ぶなしめじ にんじん ☆ カレイ にんじん たまねぎ 片栗粉 みつば ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ みずく 青ねぎ	<b>ご飯・厚揚げのそぼろ煮</b> <b>きゃべつと小松菜の和え物・冷やしうどん</b> ☆ 精白米 ☆ 生揚げ たまねぎ にんじん ぶたひき肉 砂糖 ☆ キャベツ こまつな もやし にんじん ☆ うどん きゅうり ツな にんじん	<b>ご飯・鶏肉のから揚げ・酢の物</b> <b>すまし汁(ほうれん草・豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも おろししょうが 片栗粉 なたね油 ☆ キャベツ もやし にんじん きゅうり ☆ 木綿豆腐 ほうれん草 にんじん たまねぎ	<b>ご飯・健康ふりかけ・さんまのパン粉焼き</b> <b>ブロッコリーの塩炒め・みそ豆乳スープ</b> ☆ 精白米 ☆ さんま パン粉 パセリ ☆ ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん ひき肉 ☆ かぼちゃ ほうれんそう にんじん たまねぎ 豆乳 ☆ ゆかり 煮干し あおさ <b>牛乳・ジャムサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	<b>ご飯・鶏肉と野菜の煮物</b> <b>キャベツのごまマヨ和え・みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも じゃがいも たまねぎ にんじん ☆ キャベツ もやし にんじん ツな ごま マヨ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ
<b>16(月)敬老の日</b> <b>秋の旬食材</b> 	<b>17(火)</b> <b>ご飯・秋野菜のチキンカレー</b> <b>ブロッコリー入りツナサラダ・もやしスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも さつまいも たまねぎ にんじん ☆ ぶなしめじ カレールウ ☆ キャベツ ブロッコリー にんじん ツな マヨ ☆ もやし にんじん たまねぎ こまつな <b>牛乳・お月見のミルクだんご</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉	<b>18(水)</b> <b>ご飯・ひき肉入り卵焼き・</b> <b>ペイクドじゃが・みそ汁(えのき)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 木綿豆腐 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ ☆ 乾ひじき 青ねぎ ☆ じゃがいも あおさ ☆ えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん 木綿豆腐 <b>牛乳・ぶどうゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 寒天	<b>19(木)</b> <b>ご飯・包まないお豆腐シュウマイ</b> <b>キャベツと塩昆布のナムル・みそ汁(じゃがいも)</b> ☆ 精白米 ☆ しゅうまいの皮 ぶたひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ☆ にんじん ゆでたけのごま油 ☆ キャベツ ほうれん草 人参 塩昆布 ごま油 ☆ じゃがいも にんじん たまねぎ 青ねぎ <b>牛乳・オレンジ・チーズ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆ チーズ	<b>20(金)</b> <b>ご飯・納豆・カレイのもみじ焼き</b> <b>小松菜と厚揚げのお浸し・みそ汁(かぼちゃ)</b> ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ まがけい にんじん マヨネーズ ☆ 生揚げ こまつな たまねぎ にんじん ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう <b>牛乳・ココアクッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 有塩バター ビュアココア 砂糖	<b>21(土)</b> <b>ご飯・豚の生姜焼き・</b> <b>野菜のコンソメ煮・すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたかた たまねぎ にんじん しょうが ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン ☆ 木綿豆腐 たまねぎ えのき にんじん 青ねぎ
<b>23(月)振替休日</b> 9/22秋分の日近くの時期(前後3日)を「お彼岸(おひがん)」と いて、ご先祖さまや、なくなった 人たちのことを思い出して大切に する時期とされています。 24日のおやつではおはぎの代わり にきなこおにぎりを提供します。	<b>24(火)</b> <b>ご飯・厚揚げのすき焼き風煮</b> <b>マカロニのケチャップソテー・秋野菜のシチュー</b> ☆ 精白米 ☆ 生揚げ ぶたかた はくさい たまねぎ にんじん ☆ マカロニ たまねぎ にんじん 青ピーマン ☆ トマトホール 缶詰 トマトケチャップ ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ 牛乳 シチュールウ <b>牛乳・きなこおにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 きな粉 砂糖	<b>25(水)</b> <b>ご飯・鮭のみそ焼き・ひじき煮</b> <b>すまし汁(ほうれん草)</b> ☆ 精白米 ☆ さげ みそ 砂糖 ☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん ☆ ほうれん草 にんじん たまねぎ ☆ えのきたけ 切干しだいこん <b>牛乳・お野菜ホットケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ほうれんそう にんじん	<b>26(木)</b> <b>ゆかりごはん・ホキのいそ天ぶら・</b> <b>おかか和え・すまし汁(えのき)</b> ☆ 精白米 ☆ ホキ 薄力粉 あおりのり なたね油 ☆ キャベツ もやし にんじん かつお節 ☆ にんじん たまねぎ えのき 青ねぎ 木綿豆腐 <b>牛乳・パイナップルゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バイナップル 缶詰 粉寒天	<b>27(金)</b> <b>ご飯・お好み焼き風卵焼き</b> <b>じゃがいもとツナの煮物・みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 木綿豆腐 キャベツ たまねぎ にんじん ☆ 乾ひじき お好み焼きソース あおさ ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ツな ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな <b>牛乳・バナナ・キャラメルスナック</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ 麩 砂糖 バター 牛乳	<b>28(土)</b> <b>ご飯・牛丼・キャベツのゆかり和え</b> <b>すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ 牛もも たまねぎ にんじん 青ねぎ ☆ キャベツ しょうがとうもろこし にんじん ゆかり ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ えのき 青ねぎ
30(月)	<b>30(月)</b> <b>ご飯・カレー・マーボー豆腐</b> <b>かぼちゃのオープン焼き・すまし汁(ほうれん草)</b> ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ピーマン ☆ ぶたひき肉 カレー粉 ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ ほうれんそう たまねぎ にんじん えのき 切干 <b>お茶・フルーツヨーグルト</b> ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト バナナ みかん缶詰				

暦の上では秋となりました。しかし、まだまだ日差しは強く残暑が厳しい日々が続きます。引き続き熱中症にも気を付けていきましょう！これからの季節は、食欲の秋と呼ばれるようにたくさんの野菜などが収穫の時期を迎えます。秋に旬を迎える食材を給食にも少しずつ取り入れていきます。もりもり食べて元気に秋を迎えましょう。



**お月見** お月見は「十五夜」「中秋の名月」ともいわれ、1年で最もきれいな満月を見ることができる日だといわれています。お月見に欠かせない月見団子は、お米の収穫時期に重なっていたことから、収穫に感謝することと豊作の願いが込められています。今年は、9月17日が十五夜です。その日のおやつはお月見のミルクだんごを提供する予定です🍡