

月	火	水	木	金
<p>30 沖縄そば・牛乳 (中華めん・具汁) もずくのかき揚げ フーチャンブルー・紅スイートポテト</p> 	<p>31 パエリア・牛乳 大豆のトマトスープ煮 シーフードサラダ 冷凍みかん</p> 	<p>1 ごはん・牛乳 小松菜の丸ぎょうざ マーボー春雨 モロヘイヤのたまごスープ</p> 	<p>2 パン・牛乳 キャベツのスープ煮 ラタトゥイユ とうもろこし・いちごジャム</p> 	<p>3 夏野菜のカレーライス (麦ごはん)・牛乳 チキンウインナー キャベツのアーモンド和え</p> 
<p>6 ごはん・牛乳 そばろ煮 手作りサケふりかけ ひじきときゅうりの酢の物</p> 	<p>7 長期保存パン・牛乳 高野豆腐の中華風炒め 切り干し大根のサラダ 春雨スープ・カンパン(中学校)</p> 	<p>8 わかめごはん・牛乳 とり肉のさっぱり煮 ゴーヤチップス かぼちゃのみそ汁</p> 	<p>9 パン・牛乳 トビウオのレモンソース マカロニサラダ 夏野菜スープ・冷凍みかん</p> 	<p>10 ごはん・牛乳 とうふのくず煮 焼きニギス ひじき豆煮・ミニトマト</p> 
<p>13 チキンライス・牛乳 プレーンオムレツ 海そうサラダ かぼちゃのクリームスープ・なし</p> 	<p>14 ごはん・牛乳 牛肉と大豆のしぐれ煮 茎わかめの酢の物 きのこのみそ汁</p> 	<p>15 ごはん・牛乳 豚肉とズッキーニのみそ炒め かぼちゃのかき揚げ 冬瓜のすまし汁</p> 	<p>16 小パン・牛乳 スパゲティナポリタン フィレオチキン ごぼうサラダ・みかんジュース</p> 	<p>17 萩ごはん・牛乳 アジの塩焼き チンゲン菜のおひたし じゃがいものみそ汁・きよほうゼリー</p> 
<p>20 敬老の日</p> 	<p>21 カット丸パン・牛乳 パティハンバーグ チーズサラダ もやしのスープ・みたらし団子</p> 	<p>22 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 タイの塩焼き ごまたくあん・かき</p> 	<p>23 秋分の日</p> 	<p>24 ガパオライス・牛乳 (ごはん) ツナサラダ クイッティオのスープ</p> 
<p>27 ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん わかめのかき揚げ キャベツの香味漬け</p> 	<p>28 ごはん・牛乳 サンマの塩焼き 大根なます さつまいものみそ汁・味付けのり</p> 	<p>29 麦ごはん・牛乳 マーボーどうふ コーンしゅうまい ほうれん草のナムル</p> 	<p>30 黒糖パン・牛乳 ぶた肉とパインの揚げ煮 ワンタンスープ なし</p> 	<p>《8・9月の地元食材》 ・じゃがいも・たまねぎ ・青ピーマン・かぼちゃ ・にんにく・青ねぎ ・きゅうり・トマト ・さつまいも・米</p>