










月	火	水	木	金
<p>30 沖縄そば・牛乳 (中華めん) 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 バエリア・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 わかめごはん・牛乳 ゴーヤチップス とり肉のさっぱり煮 かぼちゃのみそ汁</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 ごはん・牛乳 小松菜の丸ぎょうざ マーボー春雨 モロヘイヤの卵スープ</p> 
<p>6 夏野菜カレー・牛乳 (麦ごはん) チキンウインナー キャベツのアーモンド和え</p> 	<p>7 長期保存パン・牛乳 高野豆腐の中華風炒め煮 切り干し大根のサラダ 春雨スープ・カンパン (中学生)</p> 	<p>8 ごはん・牛乳 そばろ煮 手作りサケふりかけ きゅうりとひじきの酢の物</p> 	<p>9 小パン・牛乳 なす入りスバゲティナポリタン フィレオチキン ごぼうサラダ・みかんジュース</p> 	<p>10 蕨ごはん・牛乳 アジの塩焼き チンゲン菜とにんじんのおひたし じゃがいものみそ汁・きよほうゼリー</p> 
<p>13 チキンピラフ・牛乳 プレーンオムレツ 海藻サラダ かぼちゃのクリームスープ・なし</p> 	<p>14 麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 エビしゅうまい ほうれん草のナムル</p> 	<p>15 ごはん・牛乳 かぼちゃのかき揚げ 豚肉とズッキーニの炒め物 冬瓜のすまし汁</p> 	<p>16 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・かき</p> 	<p>17 ごはん・牛乳 牛肉と大豆のしぐれ煮 茎わかめの酢の物 えのきのみそ汁</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 もやしスープ・みたらし団子</p> 	<p>22 ごはん・牛乳 卵とし煮 焼きニギス ひじき豆煮・ミニトマト</p> 	<p>23 秋分の日</p> 	<p>24 ガバオライス・牛乳 (ごはん) ツナサラダ クイツィオのスープ・冷凍みかん</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 とうふのくず煮 タイの塩焼き ごまたくあん</p> 	<p>29 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・味つけのり</p> 	<p>30 黒糖パン・牛乳 豚肉とパインの揚げ煮 ワンタンスープ なし</p> 	<p>◀8・9月使用した地元野菜▶</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも ・たまねぎ 青ピーマン ・かぼちゃ にんにく ・ねぎ きゅうり ・米 さつまいも 