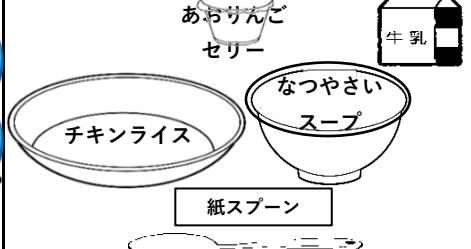
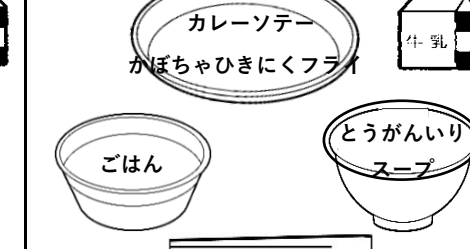
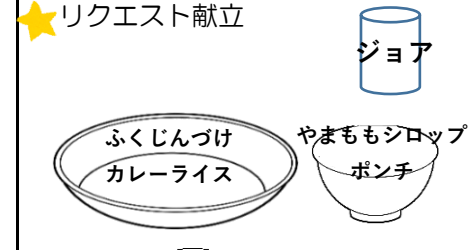
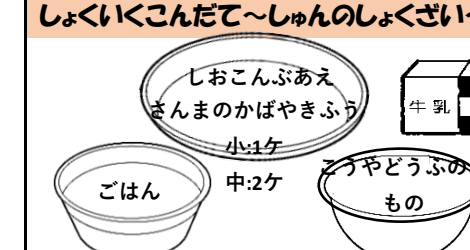
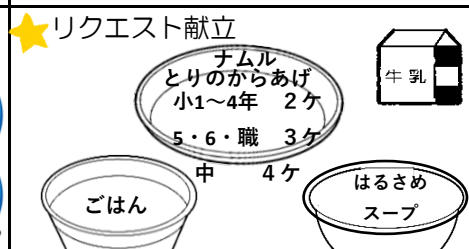
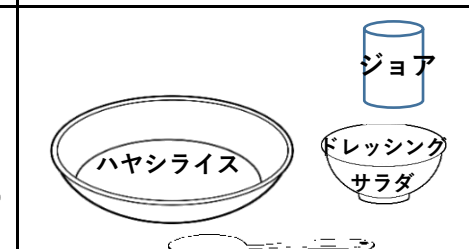
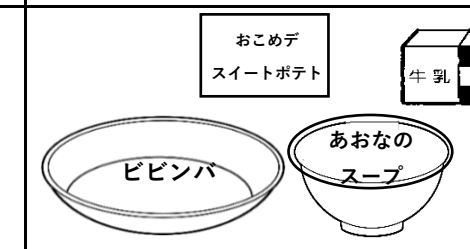
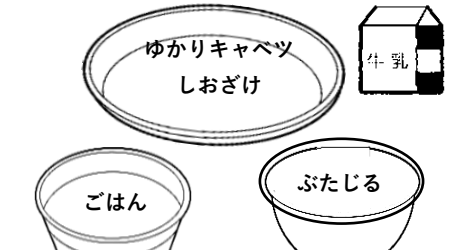
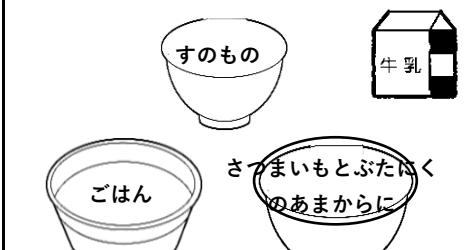


月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
 しぎょうしき 始業式	 チキンライス なつやさい スープ 紙スプーン あおりんご セリ	 ごはん とうふチゲ バンバンジーサラダ	 ぶたどん けんちんじる	 カレーソテー かぼちゃひきにくフライ ごはん とうがんいり スープ
8	9	10	11	12
 マーボーどん ちゅうかスープ 紙スプーン	 ごはん うめあじ ざっぱりあえ あつあげとかぼちゃ のそぼろに	★リクエスト献立  キムチチャーハン わかめスープ	 ごはん もやしのわふう サラダ こぎつね ごはん さわにわん	 うどん めん ごはん だいずとごぼうの ミンチカツ にくうどんの ぐとおしる
15	16	17	18	19
 けいろ ひ 敬老の日	 ごはん やきにくふういため さといものみそしる	 ごはん ごまずあえ すきやきふうに	★リクエスト献立  ごはん ふくじんづけ カレーライス やまももシロップ ポンチ	しょくいくこんだて～しゅんのしょくざい～  ごはん しおこんぶあえ さんまのかばやきふう 小:1ケ 中:2ケ ちやうどうふのに もの
22	23	24	25	26
 ごはん はりはりだいこん おやこに	 しゅうぶんのひ 秋分の日	★リクエスト献立  ごはん ナムル とりからあげ 小1～4年 2ケ 5・6・職 3ケ 中 4ケ はるさめ スープ	 ごはん ハヤシライス ドレッシング サラダ ジョア	 ごはん おこめデ スイートポテト あおなの スープ
29	30	 しょくいくこんだて★まいつき19にちはしょくいくのひ さんまは、秋に生まれると本州にそって北上し、1年後の秋、再び南下するころに東北沖などで漁獲されます。あぶらののった旬のさんまの塩焼きはおいしく、たくさんの郷土料理があります。 さんまには脂肪分が多く、血管をしょうぶにして血液をさらさらにしたり、脳の発達をたすけたりするはたらきがあります。 		
 ごはん ゆかりキャベツ しおざけ ぶたじる	 ごはん すのもの さつまいもとぶたにく のあまからに			