

月	火	水	木	金
食べきるぞう運動 期間: 9月14日(月)~17日(木) 14日(月)にらたまスープ(にら) 15日(火)あじの照り焼き(あじ) 16日(水)きのこソテー(きのこ) 17日(木)酢の物(わかめ)	1 梨 コーンサラダ ハヤシ ライス / ごはん 始業式	2 バンサンスー 揚げシューマイ (2個) えびと豆腐の うま煮	3 巨峰3粒 ごまこんぶ漬け さばの塩焼き かきたま汁	4 黒豆サラダ 揚げ魚のレモン味 きのこ汁 黒豆の日献立
7 華風あえ 高野豆腐の カレー揚げ 回鍋肉	8 きのこサラダ ねぎ塩 豚丼 / ごはん 冬瓜汁	9 ゆかり和え 小魚と大豆の アーモンドがらめ かぼちゃの そぼろ煮	10 切り干し大根の ソース炒め 鮭の塩焼き みそワントン スープ	11 わかめサラダ スパニッシュオムレ ツ 食パン クリーム シチュー
14 ナムル ぎょうざ (2個) ◆にらたま スープ チャーハン	15 ごま和え ◆あじの照り焼き 大豆の 磯煮	16 ◆きのこソテー 厚焼き卵 肉じゃが	17 巨峰3粒 ◆酢の物 ほっけの塩焼き さつま汁 体育大会	18 ピーナッツ和え えびフライ いろいろ みそ煮込み うどん 減量ごはん アジア大会応援献立(愛知県)
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 サモサ カチュンバサラダ ちぎって つける ヨーグルト ナン キーマ カレー アジア大会応援献立(インド)	25 炒り大豆あえ 鮭と里いもの ごまみそがらめ 白玉汁 お月見献立
28 茎わかめの中華あえ 野菜シューマイ (2個) マーボー なす アジア大会応援献立(中国)	29 のりチーズポテト ミニトマト(2個) にしんの照り焼き 鶏ごま 五目汁	30 きゅうりののり塩あえ 白身魚のヤンニョム プルコギ アジア大会応援献立(韓国)	9月もいっつけ表	

