



今月の目標:すききらいなく何でもたべよ



今月の出雲産食材



米、牛乳、米粉、きゅうり、玉葱、ミニトマト、ねぎ、小松菜、しいたけ
なす、たけのこ、ピーマン、さつまいも、キャベツ、かぼちゃ、赤梨

月	火	水	木	金
<p>せい かつ 生活リズムを整えましょう ととの</p> <p>☆生活リズムを整え、学校モードに切りかえよう!</p>			<p>30</p> <p>うめちりごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のおいしいからあげ</p> <p>しめじと青菜のおひたし</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>ハスカップゼリー</p>	<p>31</p> <p>カレーマヨパン</p> <p>牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>トマトのサラダ</p> <p>ABCマカロニスープ</p>
<p>3</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>チンゲンサイのナムル</p> <p>冬瓜のみそ汁</p>	<p>4</p> <p>わかめごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の生姜煮</p> <p>パンプキンサラダ</p> <p>卵豆腐のおすまし</p>	<p>5</p> <p>ひやしうどん</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃのかきあげ</p> <p>ツナいりおひたし</p> <p>わらびもち</p>	<p>6</p> <p>カレーピラフ</p> <p>牛乳</p> <p>鮭の彩りソース焼き</p> <p>えだまめサラダ</p> <p>野菜スープ</p>	<p>7</p> <p>パン いちごジャム</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のトマトソース焼き</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>フルーツポンチ</p>
		<p>台風のため休校</p>		
<p>10</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉となすのみそ炒め</p> <p>レタスのごまドレサラダ</p> <p>もずくのおすまし</p>	<p>11</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>おひたし</p> <p>かき玉汁</p> <p>ミニトマト (2ヶ)</p>	<p>12</p> <p>塩ラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>揚げギョーザ (小2ヶ、3ヶ・中4ヶ)</p> <p>ハンサンスー</p> <p>プリン</p>	<p>13</p> <p>ごもくごはん</p> <p>牛乳</p> <p>わかなの竜田あげ</p> <p>もみのりあえ</p> <p>花麩のおすまし</p>	<p>14</p> <p>パン</p> <p>きなこクリーム</p> <p>牛乳</p> <p>あげ鶏のレモンソースかけ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>ポテトスープ</p>
<p>17</p>	<p>18</p> <p>焼き豚チャーハン</p> <p>牛乳</p> <p>ビッグシューマイ (2ヶ)</p>	<p>19</p> <p>なす入りミートスパゲティ</p> <p>牛乳</p> <p>カラフルエッグ</p>	<p>20 おいしい出雲の一日</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのトマト煮</p>	<p>21</p> <p>りんごパン</p> <p>牛乳</p> <p>米粉のパンプキングラタン</p>

 <p>敬老の日</p>	<p>さんしょく 三色あえ とうがん ちゅうか 冬瓜の中華スープ</p>	<p>グリーンサラダ オレンジ</p>	<p>だいこん 大根とひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁 あかなし 赤梨</p>	<p>いちじくドレッシングのサラダ チンゲンサイのスープ</p>
				
<p>24</p>  <p>振り替え休日</p>	<p>25 お月見献立</p> <p>ごはん 牛乳 ぶたにく しょうが 豚肉の生姜いため ごぼうサラダ あき しる 秋なすのみそ汁 つきみ 月見だんご</p>	<p>26</p> <p>きつねうどん 牛乳 あがお や 赤魚のマヨ焼き にしきあえ ミニあげパン</p>	<p>27</p> <p>あきやさい 秋野菜カレー 牛乳 ゆでたまご キャベツのごまドレッシングあえ オレンジ</p> 	<p>28</p> <p>パン ブルーベリージャム 牛乳 やさい や 野菜のチーズ焼き パプリカサラダ さつま芋 いも とベーコンのスープ</p>
				