

9がつ

給食献立表



日にち	しゅしよく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他	
1日	水						
2日	木	ごはん	えいようまんてんどのぐ	きびなごフライ	ごじる		
3日	金	はいがごはん	プルーンはっこうにゅう	ポークカレー	ごまずあえ		
6日	月	むぎごはん	プルーンはっこうにゅう	まめじゃが	からししょうゆあえ	ふりかけ	
7日	火	まるパン		さかなフライ	ラタトゥイユ	クリームスープ	
8日	水	むぎごはん		マーボーナス	にらたまスープ		
9日	木	食パン		ツナサンドのぐ	やさいのスープに		
10日	金	はいがごはん		ぶたかくにどんのぐ	ぶどうまめ	みそしる	
13日	月	チーズパン		スパゲティミートソース	やさいサラダ	ミックスフルーツ	
14日	火	はいがパン		チリコンカーン	ひじきサラダ		
15日	水	ごはん		いわしのかばやき	そくせきづけ	みそしる	
16日	木	むぎごはん		にくそぼろ	いそかあえ	つきみじる	
17日	金	ナン		カレービーンズシチュー	コーンサラダ	てづくりももゼリー	
21日	火	ごはん		さばのみそに	ごましょうゆあえ	とうがんのすましじる	
22日	水	ごはん		ホイコーロー	たまごとトマトのスープ	グレープゼリー	
24日	金	ごはん		かつおのごまみそあえ	きゅうりのばいにくあえ	すましじる	
27日	月	はいがごはん		ビビンバ(にく)	ビビンバ(ひじきのナムル)	わかめスープ	
28日	火	むぎごはん		にんじんごはんのぐ	こおりどおふのそぼろに	すましじる	
29日	水	ぶどうパン		メヒカリフライ	ジャガイモのソテー	やさいスープ	
30日	木	はいがごはん		ぶたにくとやさいのしょうがいため	みそしる		
<p>こんげつ もくひょう 今月の目標</p>			<p>よい姿勢で食べよう</p>				



パンはちいさくちぎって、よくかんで食べようね

「きいろのたべもの」は『ねつ』や『ちから』のもとになります
たとえば、ごま、うどん、さつまいも、ごはん、さとう、じゃがいも、マヨ