

9月の給食目標

朝ごはんを食べよう！



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 ☆ コンソメスープ ☆ ハンバーグ焼き オニオンソースかけ ピーマンソテー フライドポテト 野菜カレーマリネ	2日 ☆ カレーうどん ☆ ちくわ天「磯辺」 うどん ゴーヤと玉子の うま塩炒め きゅうりとおくらの ねばねば和え	3日 沖縄県の郷土料理 ☆ イナムドゥチ汁 タコスミート 野菜サラダ ☆ 赤魚の唐揚げ クープイリチー カットトマト	4日 フランス料理 ☆ ジュリアンスープ ☆ タラの香草焼き スパゲティソース ラビゴットソース 鶏肉のワイン煮 ブチシュークリーム	5日 アイアンの日 ☆ 味噌汁(たまねぎ) ☆ 鶏肉の竜田揚げ 2個 ☆ ゆでとうもろこし 和風ツナサラダ ひじき煮
8日 ☆ わかめスープ ☆ 豚肉のキムチ炒め チーズささみフライ ほうれん草の煮浸し おくらの梅おかか和え	9日 重陽の節句の日 ☆ 中華スープ ☆ 吉川ナスの麻婆炒め 栗コロッケ 小松菜のごま油炒め 梨ダイスゼリー	10日 ☆ トマトスープ ☆ 鶏肉のハニー マスタード焼き 野菜のガーリック炒め さつま芋のコロコロサラダ ウイナーのコンソメ煮	11日 まごわやさしい献立 ☆ 味噌汁(しいたけ) ☆ あじの南部焼き 南瓜のそぼろあん 茎わかめの炒り煮 枝豆サラダ ふりかけ たまご	12日 ☆ ハヤシシチュー ☆ プレーンオムレツ フレンチサラダ バナナ 人参と干しぶどう和え
15日 敬老の日	16日 ☆ みぞれ汁 ☆ 鯖のかば焼き 野菜のオイスター ソース炒め 切り干し大根の はりはり漬け 黄桃缶	17日 ☆ 野菜スープ ☆ 鶏肉の唐揚げ 2個 大根サラダ 金平ごぼう 人参のゆかり和え	18日 ☆ ワンタンスープ ☆ 厚揚げと豚肉の ケチャップ炒め 大学芋 きゅうりとかまぼこ の生姜和え ピリ辛サイコロ蒟蒻	19日 岡山県郷土料理 ☆ 手延べ素麺のぼち汁 ☆ デミカツ丼 木綿豆腐の ゆず味噌かけ にらのお浸し 瀬戸内レモンダイスゼリー
22日 ☆ しょうゆラーメン汁 ☆ 野菜の中華炒め ラーメン 焼き餃子 ゆで卵煮	23日 秋分の日	24日 ☆ すまし汁(わかめ) ☆ すき焼き 厚焼き玉子 かぼちゃ天 小松菜とちくわの ポン酢和え 巨峰	25日 ☆ さつま汁 ☆ メンチカツ ソースかけ 牛肉とピーマン炒め ほうれん草の磯和え パイン缶	26日 ☆ 春雨スープ ☆ 赤魚の煮つけ かき揚げ 厚揚げと小松菜 のそぼろ煮 梨 胡瓜の即席漬け
29日 ☆ 味噌汁(麩) 豚しゃぶサラダ 胡麻ドレッシングポトル 厚揚げとコシヤクの ピリ辛炒め ☆ 牛肉コロッケ グレープフルーツ	30日 歯ッピーの日 ☆ 豆乳スープ ☆ ホキのカレー天 蒸し鶏ときゅうりの バンバンジーサラダ スクランブルエッグ 里芋の黒ごま和え	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>まごわ めま</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>わか か</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>やさ さい</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>し かな</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>い た</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>も</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>この7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、自然と食事のバランスが整いやすくなります。11日の給食には「まごわやさしい」が隠れています。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>「まごわやさしい」は、「和食に欠かせない食材を覚えやすく、語呂合わせにした合言葉」です。</p> </div>		
<p>☆は温かいメニューです。</p>				

地場産食材は
吉川ナス・大野里芋・梅干し・豚肉 です。