



# 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----



9月、夏休み明けの学校、気持ちよくスタートできていますか？  
 しばらくは残暑が続きます。朝・昼・夕の3食をきちんと食べ、  
 早寝早起きで生活のリズムをもとに戻し、夏の疲れが残らない  
 ようにしましょう。

旬の魚・野菜・果物

しゅん さかな やさいくだもの

さんま なす さといも なし ぶどう すだち

3日

バターパン なし

れいめん ぶたにくのしょうがやき

4日

キムチあえ ビビンバ

しろごはん わかめスープ

5日

えだまめ レタスのひきにくいため

むぎごはん いよさつま

6日

せんぎりサラダ

コッペパン トマトスープ

わかどりのレモンあえ

7日

なすのにびたし ナッツいりこ

さけわかめごはん こんさいぶたじる

10日

もやしときゅうりのサラダ

キャロットパン はるさめスープ

エビチリソース

11日

ぶどう ふくしんづけ ミモザサラダ

しろごはん きのこカレー

12日

すもの とりごぼうどんぶり

しろごはん みそしる

13日

ばんさんすう

おこげ コッペパン

おこげのちゅうかあんかけ

こにぼし

14日

ミニトマト ぶたキムチ

ゆかりごはん ひやしそうめん

18日

けい ろう ひ 敬 老 の 日

18日

こうはくなます さばのみそマヨネーズやき

しろごはん すましじる

19日

もやしのサラダ ごまあじいりこ

むぎごはん ごもくきんぴら

20日

ゆかりあえ ぶたにくのかりんあげ

しろごはん ごもくに

21日

つきみだんご おひたし はまちのてりやき

くりごはん けんちんじる

24日

ふり かえ きゅう じつ 振 替 休 日

25日

そくせきづけ てづくりふりかけ

しろごはん おでん

26日

ポテトサラダ とりにくのピリからやき

しろごはん つみれじる

27日

チーズ コールスローサラダ

コッペパン なし

ホワイトシチュー

28日

きりぼしだいこんのサラダ

しろごはん いかのさらさあげ

しらたまじる