

※【お知らせ】食物アレルギーまたは個別対応が必要な食材は、赤字で表示しています。

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
こんだて ピーマンのじゃこあえ てづくりふりかけ むぎごはん じゃがいものそぼろに	2 (火) むらさきたまねぎのサラダ いわしフライ むぎごはん みそしる	3 (水) ひじきのマリネ なし コッペパン ポークビーンズ	4 (木) ナムル むぎごはん マーボーディッシュ	5 (金) かぼちゃのロースト あげようざ ミルクパン ひやしちゅうか
あか とりにく てんぶら あつあげ ちりめん ひじき さめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ しうが ピーマン もやし きくらげ しそ	きゅうにゅう いわし あぶらあげ わかめ とうふ みそ いりこ(だし) パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング かぼちゃ にんじん たまねぎ えのき キュウリ むらさきたまねぎ キャベツ コーン	きゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ ツナ ひじき コッペパン じゃがいも あぶら バター にんじん たまねぎ じめし グリンピース にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン なし	きゅうにゅう ぶたにく だいす ふ みそ わかめ いりこ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ごま アーモンド たまねぎ だけの にんじん ねぎ にら いいたけ しうが ににく もやし キュウリ	きゅうにゅう とりにく わかめ たまご ぶたにく さば ミルクパン サーモン さとう ごまあぶら オリーブオイル パンこ こむぎこ あぶら きゅうり にんじん もやし にら したけ トマト かぼちゃ ねぎ キャベツ ににく しうが
8 (月) こんだて きりぼしのぶどう(2つぶ) ごまあえ むぎごはん チャージャン どうふ	9 (火) ゴーヤのツナあえ やさいコロッケ むぎごはん ぶたじる	10 (水) フルーツ オムライス ②うすやきのたまご ①チキンライス ポトフ	11 (木) さかなのこうそうやき スパゲッティ サラダ むぎごはん つばんじる	12 (金) なすのミートグラタン まるパン チャウダー
あか きゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ごめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま ねりごま にんじん たまねぎ だけの ねぎ きくらげ ピーマン ににく しうが キャベツ ぶどう きりぼしのいこん もやし キュウリ	きゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ ちくわ いりこ(だし) ツナ ごめ むぎ ハスター あぶら じゃがいも ゼリー たまねぎ グリンピース にんじん コン きりぼしのいこん ににく キャベツ うがんしめじ バセリ なし パイン みかん おうとう	きゅうにゅう とりにく ウィンナー たまご タコライス ソーダゼリー ②ミックスやさい ③タコスニート ①むぎごはん とうがんの たまごスープ	きゅうにゅう ホキ とりにく かまぼこ あつあげ いりこ・こんぶ(だし) ごめ むぎ オリーブオイル パンこ じゃがいも スパゲティ さとう ノンエッグマヨネーズ ににく ばせり ハツル だいこん にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	きゅうにゅう チーズ きゅうにく ぶたにく だいす スキムミルク ベーコン まるパン ギアロニ こむぎこ バター じゃがいも あぶら たまねぎ なす しめじ トマト ににく バセリ にんじん マッシュルーム こまつな ミニトマト
15 (月) こんだて ひ 敬老の日	16 (火) いかのレモンだれ ごまあえ むぎごはん すまじる	17 (水) タコライス ソーダゼリー ②ミックスやさい ③タコスニート ①むぎごはん とうがんの たまごスープ	18 (木) 食育ビデオ「とうがん」 ししゃものガーリックやき むぎごはん とうがんの そぼろに	19 (金) ひじきのサラダ あげパン やきそば
あか きゅうにゅう いか わかめ とうふ かつお こんぶ(だし) ごめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごま ねりごま レゼンがじゅう とうがん にんじん しめじ ねぎ もやし キュウリ チンゲンサイ	きゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ とうふ たまご ごめ むぎ さとう あぶら でんぶん ソーダゼリー たまねぎ トマト ににく キャベツ キュウリ トマト とうがん にんじん えのき チンゲンサイ	きゅうにゅう とりにく てんぶら あつあげ たまご しゃもじ ごめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま オリーブオイル たまねぎ にんじん じめじ キャベツ きゅうり トマト とうがん にんじん えのき チンゲンサイ	きゅうにゅう ぶたにく てんぶら あつあげ たまご しゃもじ ごめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま オリーブオイル たまねぎ にんじん じめじ キャベツ きゅうり トマト とうがん にんじん えのき きゅうり ににく	きゅうにゅう いか ひじき ぶたにく てんぶら とりにく コッペパン ぐろさとう スパゲティ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら にんじん たまねぎ キャベツ にら もやし しめじ しうが レタス キュウリ うめ
22 (月) こんだて だいすのフライ チャップチェ むぎごはん スミーティ	23 (火) 秋分の日	24 (水) とうがんのカレーライス ヨーグルト ②パリパリポテト ①むぎごはん うめおかかえ	25 (木) きんときまめの れんこんのあまい うめおかかえ むぎごはん にくどうふ	26 (金) トマトと かいそうのサラダ きなこクリーム わふう スパゲッティ しょくパン
あか きゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ とうふ すりみ だいす あおさ ごめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら はるはる さとう パンこ ごめ ごま ゴーン たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ ピーマン ににく エリンギ	きゅうにゅう とりにく チーズ ツナ ヨーグルト さめ むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら とうがん にんじん じめじ グリンピース ににく しうが きりぼしのいこん キュウリ もやし	きゅうにゅう ぶたにく とうふ きんときまめ ごめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら えのき にんじん キャベツ とうがん にら しうが れんこん キュウリ えだまめ	きゅうにゅう とりにく ウィンナー ちりめん わかめ こんぶ のり しょくパン きなこグリーム スパゲティ オリーブオイル ごま ごまあぶら さとう たまねぎ だけの にんじん しめじ マッシュルーム ほうれんそう ににく トマト キュウリ えだまめ	※献立は、都合により変更することがあります。
29 (月) こんだて ごまずあえ きびなごのかばやき むぎごはん こうやどうふの たまごじ	30 (火) さかなのしおこうじづけ くりごはん くずあんじる	がつ こうさまち 9月は、甲佐町のとうがんを食育動画で紹介します。	9月は、甲佐町のとうがんを食育動画で紹介します。	9月は、甲佐町のとうがんを食育動画で紹介します。
あか きゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご かつお こんぶ(だし) きびなご ごめ むぎ あぶら じゃがいも さとう あぶら ごま ねりごま たまねぎ にんじん だけの グリンピース しいたけ しうが ごまつな キュウリ もやし	きゅうにゅう メバル とりにく とうふ かつお こんぶ(だし) のり あぶら でんぶん ごま さとう とうがん にんじん えのき しうが キュウリ もやし	9月は、甲佐町のとうがんを食育動画で紹介します。	9月は、甲佐町のとうがんを食育動画で紹介します。	9月は、甲佐町のとうがんを食育動画で紹介します。