9月分献立

※ 仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承下さいませ。

日付		朝食	昼食		夕食		行事
			A	B	A	B	
1	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ) 目玉焼き 牛乳 焼きそば ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(ｺﾞﾏﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾍﾞｰｺﾝ) 833kcal	ご飯 野菜そぼろ炒め ｺｰﾙｽﾛｰ ｲｶﾘﾝｸﾞ 味噌汁(ｴﾉｷ･葱) 880kcal	わかめご飯 塩ﾗｰﾒﾝ ｺｰﾙｽﾛｰ ｲｶﾘﾝｸﾞ 903kcal	ご飯 ﾒﾝﾁｶﾂ(ｿｰｽ) ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 948kcal	ご飯 鶏肉と卵のさっぱり炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 790kcal	始業式
2	土	ご飯(たまご) ﾁｷﾝ照焼き 丸天煮 ｺｰﾝ春雨ｻﾗﾀﾞ 小松菜の和え物 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･揚) 945kcal	ご飯 鶏じゃが ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 味噌汁(小松菜･人参) 802kcal	ｿｰｽｶﾂ丼 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 味噌汁(小松菜･人参) 991kcal	ご飯 鯖の味噌煮 ﾐｯｸｽ野菜 ﾐﾆｺﾛｯｹ ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･ｺﾞﾏ) 牛乳 1001kcal	ご飯 回鍋肉 ﾐｯｸｽ野菜 ﾐﾆｺﾛｯｹ ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･ｺﾞﾏ) 牛乳 🇨🇳 948kcal	寮替
3	日	ご飯(ﾋﾞｰﾌ) ﾁﾘｿｰｽ 卵の花 厚焼卵 ﾊﾟﾘﾊﾟﾘｸﾞﾙﾒ 味噌汁(大根･人参) 931kcal	ご飯 揚鶏の香味ｿｰｽ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･葱) 932kcal	鮭ご飯 冷やし温卵ぶっかけうどん ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 800kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ&ﾌｨｯｼｭﾌﾗｲ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ ｽｰﾌﾟ(筍･人参) 牛乳 1221kcal	ご飯 豚肉の山椒炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ ｽｰﾌﾟ(筍･人参) 牛乳 877kcal	
4	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ ﾊﾑとじゃが芋の炒め ﾐｯｸｽ野菜(和風ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) 927kcal	ご飯 ｺﾛｯｹ&ｱｼﾞﾌﾗｲ ｺｰﾙｽﾛｰ 杏仁ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 858kcal	五目ﾁｬｰﾊﾝ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾐﾆﾒﾝﾂｶﾂ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 791kcal	ご飯 お好み焼き ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 972kcal	ﾁｷﾝｶﾚｰ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 990kcal	おかわりﾃﾞｰ
5	火	ご飯(たらこ) 納豆 温泉卵 ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ｻｰﾓﾝﾌﾗｲ 味噌汁(人参･玉葱) 990kcal	ご飯 鶏の甘酢あんかけ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(卵･ﾆﾗ) 991kcal	豆わかめご飯 ｼﾗﾁｬｰ麺 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 840kcal	ご飯 おろし豚ｶﾂ ﾐｯｸｽ野菜 青梗菜の辛子和え 味噌汁(豆腐･葱) 牛乳 1040kcal	ご飯 牛肉とﾓﾔｼのﾋﾟﾘ辛炒め ﾐｯｸｽ野菜 青梗菜の辛子和え 味噌汁(豆腐･葱) 牛乳 972kcal	
6	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ) 牛乳 ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ ｷｬﾍﾞﾂと卵ｿﾃｰ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾐｯｸｽ野菜(青じそ) ｽｰﾌﾟ(ｺﾞﾏ･ｷｸﾗｹﾞ) 886kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾃﾞﾐｿｰｽ) ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾑｶﾂ 味噌汁(白菜･人参) 1001kcal	親子丼 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾑｶﾂ 味噌汁(白菜･人参) 802kcal	ご飯 ﾆﾝﾆｸ芽のﾁﾘｿｰｽ炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1079kcal	ご飯 旨塩焼肉 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 797kcal	
7	木	ご飯(のり佃煮) ﾊﾑｽﾃｰｷ ｷﾝﾋﾟﾗﾚﾝｺﾝ 卵ｻﾗﾀﾞ 根菜青菜 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･揚) 840kcal	ご飯 豚のにんにく醤油炒め ｺｰﾙｽﾛｰ ﾐﾙｸ寒天 ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ･人参) 771kcal	ゆかりご飯 かき揚げそば ｺｰﾙｽﾛｰ ﾐﾙｸ寒天 847kcal	ご飯 鶏肉のﾊﾞｼﾞﾙ焼き ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾐﾆｴﾋﾞｶﾂ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 牛乳 1173kcal	ご飯 里芋と牛肉のうま煮 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾐﾆｴﾋﾞｶﾂ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 牛乳 1080kcal	
8	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ) 牛乳 ｵﾑﾚﾂ 焼きそば 鶏つくね ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ･玉葱) 841kcal	ご飯 ﾋﾞｰﾌｶﾂ(きのこｿｰｽ) ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･玉葱) 900kcal	ﾋﾟﾘ辛炒飯 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｺﾛｯｹ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･玉葱) 859kcal	ご飯 酢鶏 ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾟﾁ芋 ｽｰﾌﾟ(卵･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1016kcal	ご飯 ｽﾀﾐﾅちゃんこ風 ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾟﾁ芋 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 909kcal	体育祭予行練習･準備
9	土	ご飯(さけ) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｺｰﾝ春雨ｻﾗﾀﾞ 餃子 しそ昆布 味噌汁(豆腐･人参) 991kcal				ﾎﾟｰｸｶﾚｰ ｻﾗﾀﾞ	体育祭 秋祭り
10	日	ご飯(野菜) 甘酢肉団子 ほうれん草ｵﾑﾚﾂ ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾘﾊﾟﾘｸﾞﾙﾒ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･揚) 979kcal	ご飯 鶏の唐揚げ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ﾆﾗ) 979kcal	ﾊﾔｼﾗｲｽ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･ﾆﾗ) 782kcal	ご飯 鰤の照り焼き ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 菜の花の和え物 味噌汁(麩･葱) 牛乳 1118kcal	ご飯 ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 菜の花の和え物 味噌汁(麩･葱) 牛乳 🇨🇳 894kcal	親子面会
11	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 目玉焼き ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ｶﾚｰ包み揚げ ﾐｯｸｽ野菜(青じそ) ｽｰﾌﾟ(人参･筍) 888kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ&のびﾁｰﾒﾝﾁ ﾐｯｸｽ野菜 ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ･人参) 1013kcal	ひじきご飯 味噌ﾗｰﾒﾝ ﾐｯｸｽ野菜 ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 927kcal	ご飯 筍天と豚唐揚の香酢ｿｰｽ和え ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ほうれん草のｺﾞﾏ和え ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 891kcal	ご飯 鶏と野菜のXO醤炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ほうれん草のｺﾞﾏ和え ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 823kcal	代休
12	火	ご飯(かつお) ﾁｷﾝ西京焼き 豆ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ ちぎり揚げ ﾅﾑﾙ 味噌汁(玉葱･ﾜｶﾒ) 920kcal	ご飯 鯖の竜田揚げ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂみつ豆 ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･ｺﾞﾏ) 767kcal	豚ｷﾑﾁﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ丼 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂみつ豆 ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ･ｺﾞﾏ) 913kcal	ご飯 ｺﾛｯｹ&春巻き ｺｰﾙｽﾛｰ 蒸鶏とｷｬﾍﾞﾂのﾏﾖ和え 味噌汁(白菜･人参) 牛乳 1090kcal	ご飯 ﾌﾟﾙｺｷﾞ風 ｺｰﾙｽﾛｰ 蒸鶏とｷｬﾍﾞﾂのﾏﾖ和え 味噌汁(白菜･人参) 牛乳 🇰🇷 1003kcal	
13	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ｲﾁｺﾞ) 牛乳 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ 焼きそば ｼｭｳﾏｲ ﾐｯｸｽ野菜(中華ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(人参･白菜) 804kcal	ご飯 ｵﾘｰﾌﾞ香る鶏肉の塩麹焼き ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ 味噌汁(卵･ﾆﾗ) 1113kcal	わかめご飯 きつねうどん ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ 816kcal	ご飯 ﾒﾝﾁｶﾂ(おろし) 生酢 大学芋 ｽｰﾌﾟ(菜の花･ｺｰﾝ) ｼﾞｮｱ 1094kcal	ご飯 鶏しゃぶ(ｺﾞﾏﾀﾞﾚ) 生酢 大学芋 ｽｰﾌﾟ(菜の花･ｺｰﾝ) ｼﾞｮｱ 885kcal	
14	木	ご飯(味付のり) 納豆 温泉卵 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ｻｻﾐﾌﾗｲ 味噌汁(ﾓﾔｼ･ﾜｶﾒ) 910kcal	ご飯 秋刀魚塩焼き ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(小松菜･人参) 1087kcal	ﾎﾟｰｸｶﾚｰ ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(小松菜･人参) 979kcal	ご飯 三種ﾌﾗｲ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾜｻﾋﾞ和え ｽｰﾌﾟ(筍･人参) 牛乳 969kcal	ご飯 豚肉と厚揚げのｷﾑﾁ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾜｻﾋﾞ和え ｽｰﾌﾟ(筍･人参) 牛乳 860kcal	
15	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ) 牛乳 ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ゆで卵 ﾐｯｸｽ野菜(ﾏﾖﾈｰｽﾞ) ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 987kcal	ご飯 手作り唐揚げ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 白桃缶 ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) 882kcal	鮭ご飯 豚ｷﾑﾁぶっかけ冷やし麺 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 白桃缶 1013kcal	ご飯 ﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｺｰﾙｽﾛｰ 目玉焼きﾌﾗｲ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1186kcal	ご飯 鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰ炒め ｺｰﾙｽﾛｰ 目玉焼きﾌﾗｲ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 994kcal	
16	土	ご飯(たらこ) 鰤の照焼き 笹がき牛蒡の甘辛漬 厚焼卵 小松菜の和え物 味噌汁(大根･揚) 910kcal	ご飯 ﾑｰｼｰﾛｰ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 味噌汁(ﾜｶﾒ･葱) 764kcal	ﾁｷﾝ竜田丼 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 味噌汁(ﾜｶﾒ･葱) 993kcal	ご飯 鶏肉のﾄﾏﾄﾎﾟﾝ酢 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾆｺﾛｯｹ ｽｰﾌﾟ(玉葱･人参) 牛乳 1132kcal	ご飯 韓国風すき煮 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾆｺﾛｯｹ ｽｰﾌﾟ(玉葱･人参) 牛乳 🇰🇷 975kcal	外国語暗唱大会
17	日	ご飯(ﾋﾞｰﾌ) ﾁｷﾝ照焼き ごぼう天煮 春雨中華ｻﾗﾀﾞ 根菜青菜 味噌汁(麩･葱) 838kcal	ご飯 秋刀魚ﾌﾗｲ ﾐｯｸｽ野菜 黄桃缶 ｽｰﾌﾟ(卵･ﾆﾗ) 903kcal	ﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ ﾐｯｸｽ野菜 ﾊﾑﾏﾖ玉子ﾌﾗｲ ｽｰﾌﾟ(卵･ﾆﾗ) 713kcal	ご飯 豚ｶﾂ(ｿｰｽ) ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 菜種和え 味噌汁(ｴﾉｷ･葱) 牛乳 983kcal	ご飯 牛肉と野菜のｵｲｽﾀｰ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 菜種和え 味噌汁(ｴﾉｷ･葱) 牛乳 912kcal	
18	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ 鶏つくね ｿｰｾｰｼﾞと野菜ｿﾃｰ ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(菜の花･ｺｰﾝ) 915kcal	ご飯 ﾁｷﾝ南蛮 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 杏仁ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ･人参) 871kcal	ｵﾑﾗｲｽｺﾛｯｹのせﾃﾞﾐ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 杏仁ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ･人参) 930kcal	ご飯 のびﾁｰﾒﾝﾁ&春巻き ｺｰﾙｽﾛｰ 卵ｻﾗﾀﾞ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1115kcal	ｼｭﾘﾝﾌﾟｶﾚｰ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 948kcal	敬老の日 おかわりﾃﾞｰ
19	火	ご飯(たまご) ﾎﾞﾛﾆｱｽﾃｰｷ 丸天煮 ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ ｻﾞｰｻｲ 味噌汁(豆腐･人参) 907kcal	ご飯 鶏肉のｶﾞｰﾘｯｸﾍﾟｯﾊﾟｰ焼き ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞ 味噌汁(ﾜｶﾒ･玉葱) 1045kcal	豆わかめご飯 野菜いっぱい黒坦々麺 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞ 1252kcal	ご飯 鯖竜田の野菜あんかけ ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ ﾌﾟﾁ芋 ｽｰﾌﾟ(白菜･ｺｰﾝ) 牛乳 1009kcal	ご飯 豚しゃぶ(ﾎﾟﾝ酢) ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ ﾌﾟﾁ芋 ｽｰﾌﾟ(白菜･ｺｰﾝ) 牛乳 1037kcal	総合防災訓練(竜)
20	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ) 牛乳 ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ ﾍﾞｰｺﾝｴｯｸﾞ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾐｯｸｽ野菜(和風ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(筍･ｷｸﾗｹﾞ) 893kcal	ご飯 牛肉の四川炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･人参) 🇨🇳 795kcal	唐揚ﾃﾘﾏﾖ丼 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ･人参) 1102kcal	ご飯 麻婆豆腐 ﾐｯｸｽ野菜 ﾐﾆﾒﾝﾁｶﾂ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 994kcal	ご飯 八宝菜 ﾐｯｸｽ野菜 ﾐﾆﾒﾝﾁｶﾂ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 🇨🇳 1003kcal	
21	木	ご飯(のり佃煮) 鮭の塩焼き ｷﾝﾋﾟﾗﾚﾝｺﾝ ﾌｨｯｼｭｿｰｾｰｼﾞﾌﾗｲ うぐいす豆 味噌汁(豆腐･人参) 851kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ&ｼｭｰﾏｲ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･玉葱) 1059kcal	ゆかりご飯 冷やしとろろうどん ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ 752kcal	ご飯 ﾋﾞｰﾌｶﾂ(おろし) ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 青梗菜の和え物 味噌汁(ｴﾉｷ･葱) 牛乳 1001kcal	ご飯 豚ｷﾑﾁ炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 青梗菜の和え物 味噌汁(ｴﾉｷ･葱) 牛乳 956kcal	
22	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾊﾁﾐﾂ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ) 目玉焼き 牛乳 ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ 焼きそば ﾐｯｸｽ野菜(青じそ) ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾍﾞｰｺﾝ) 809kcal	ご飯 豚の唐揚げ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(小松菜･人参) 985kcal	ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(小松菜･人参) 979kcal	ご飯 ｴﾋﾞｶﾂ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 春雨のﾏﾖ和え ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 933kcal	ご飯 筑前煮 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 春雨のﾏﾖ和え ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 876kcal	
23	土	ご飯(さけ) ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ ﾎｳﾚﾝ草ｵﾑﾚﾂ 卵ｻﾗﾀﾞ 生酢 味噌汁(白菜･玉葱) 954kcal	ご飯 鯖の塩焼き ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾑｶﾂ 味噌汁(厚揚･葱) 916kcal	ひじきご飯 ｽﾀﾐﾅにんにくﾗｰﾒﾝ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾑｶﾂ 1021kcal	ご飯 唐揚ﾉﾙｳｪｰ風 ﾐｯｸｽ野菜 ほうれん草の和え物 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 牛乳 1151kcal	ご飯 ﾆﾗ豚炒め ﾐｯｸｽ野菜 ほうれん草の和え物 ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 牛乳 888kcal	秋分の日
24	日	ご飯(野菜) ﾁｷﾝ西京焼き 大豆と白滝の甘辛煮 ｺｰﾝ春雨ｻﾗﾀﾞ ﾅﾑﾙ 味噌汁(ｴﾉｷ･人参) 877kcal	ご飯 手作りかき揚げ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 ｽｰﾌﾟ(筍･人参) 712kcal	秋刀魚の蒲焼丼 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 ｽｰﾌﾟ(筍･人参) 753kcal	ご飯 ﾁｷﾝ竜田(ｵｰﾛﾗｿｰｽ) ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 小松菜の和え物 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 牛乳 1077kcal	ご飯 牛肉とﾚﾝｺﾝのﾋﾟﾘ辛煮 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 小松菜の和え物 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ･葱) 牛乳 kcal	
25	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 ｵﾑﾚﾂ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ｿｰｾｰｼﾞと野菜ｿﾃｰ ﾐｯｸｽ野菜(中華ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ｺﾞﾏ･ｷｸﾗｹﾞ) 859kcal	ご飯 ﾁｷﾝﾏﾖ焼き ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(小松菜･人参) 1039kcal	わかめご飯 豚しゃぶゆずﾎﾟﾝ酢冷やし中華 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 967kcal	ご飯 白身ﾌﾗｲ(ﾀﾙﾀﾙ) ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 大学芋 ｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1056kcal	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 大学芋 ｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ･葱) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 952kcal	
26	火	ご飯(かつお) 鰺の照焼き ｻﾞｰｻｲ ちぎり揚げ ごま昆布 味噌汁(葱･ﾜｶﾒ) 846kcal	ご飯 照焼きﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾏささみｶﾂ 味噌汁(麩･葱) 984kcal	ｽｰﾌﾟ炒飯 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾏささみｶﾂ 761kcal	ご飯 ﾁｷﾝｶﾂ(味噌ﾀﾞﾚ) ﾐｯｸｽ野菜 菜の花の和え物 ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) 牛乳 1099kcal	ご飯 ｶﾞﾘﾊﾞﾀ旨煮 ﾐｯｸｽ野菜 菜の花の和え物 ｽｰﾌﾟ(白菜･人参) 牛乳 963kcal	
27	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ) 牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ゆで卵 ｼｭｳﾏｲ ﾐｯｸｽ野菜(ﾏﾖ) ｽｰﾌﾟ(玉葱･ﾍﾞｰｺﾝ) 904kcal	ご飯 鯖の南蛮漬け ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(玉葱･ｺｰﾝ) 747kcal	鮭ご飯 麻辣ﾋﾞﾋﾞﾝ麺 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 921kcal	ご飯 ﾎﾟﾃﾄと唐揚の黒胡椒炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾂﾅ和え 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) ﾔｸﾙﾄ 1057kcal	ご飯 牛肉と春雨の韓国炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾂﾅ和え 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) ﾔｸﾙﾄ 🇰🇷 858kcal	
28	木	ご飯(味付のり) 納豆 温泉卵 豆ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ ｱｼﾞﾌﾗｲ 味噌汁(ﾓﾔｼ･ﾜｶﾒ) 973kcal	ご飯 ｵﾘｰﾌﾞ香る豚肉のﾄﾏﾄすき煮 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(菜の花･ｺｰﾝ) 1072kcal	かき揚げ丼 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(菜の花･ｺｰﾝ) 763kcal	ご飯 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞ 味噌汁(卵･葱) 牛乳 1255kcal	ご飯 豚と野菜のｻﾑｼﾞｬﾝ炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞ 味噌汁(卵･葱) 牛乳 1022kcal	
29	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ) 牛乳 ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ ﾍﾞｰｺﾝｴｯｸﾞ 焼きそば ﾐｯｸｽ野菜(ｺﾞﾏﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ･玉葱) 969kcal	ご飯 ｺﾞﾏ香るﾈｷﾞ塩豚ｶﾂ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(大根･揚) 844kcal	旨辛ｴｽﾆｯｸﾗｲｽ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(大根･揚) 819kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ&春巻き ﾐｯｸｽ野菜 ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･ﾍﾞｰｺﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 1100kcal	ご飯 肉じゃが ﾐｯｸｽ野菜 ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ･ﾍﾞｰｺﾝ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 863kcal	国体(～10/9)
30	土	ご飯(たらこ) 黒酢肉団子 根菜青菜 ほうれん草ｵﾑﾚﾂ ひじきと枝豆の煮物 味噌汁(白菜･玉葱) 878kcal	ご飯 鮭のﾏﾖ焼き ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 味噌汁(麩･葱) 903kcal	豆わかめご飯 肉うどん ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 901kcal	ご飯 油淋鶏 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂみつ豆 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 牛乳 1025kcal	牛すじｶﾚｰ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂみつ豆 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ･人参) 牛乳 1039kcal	ｵｰﾌﾟﾝｷｬﾝﾊﾟｽ おかわりﾃﾞｰ

※ 国旗が表示してあるメニューはその国の代表料理です。
世界の国の食文化を考えながら食事を提供しています。