9月分献立

日付		朝食	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
1	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・人参) 1159kcal	ご飯 ﾋﾞｰﾌｶﾂ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・人参) 901kcal	ｶﾙﾎﾞﾅｰﾗ 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・人参) 541kcal	ご飯 牛乳 豚肉のレモン炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ほうれん草のごま和え 味噌汁(大根・揚) 890kcal	ご飯 牛乳 唐揚ﾉﾙｳｪｰ風 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ほうれん草のごま和え 味噌汁(大根・揚) 1187kcal	始業式
2	火	ご飯(おかか) 鯛の塩焼き ひじき煮 かに玉 三月菜 味噌汁(白菜・麩) 751kcal	ご飯 ﾌﾟﾙｺｷﾞ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ・人参) 826kcal	秋刀魚蒲焼丼 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ・人参) 800kcal	ご飯 牛乳 ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ ｺｰﾙｽﾛｰ 豆ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(玉葱・ｺｰﾝ) 1187kcal	ご飯 牛乳 豚肉の甘辛煮 ｺｰﾙｽﾛｰ 豆ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(玉葱・ｺｰﾝ) 1009kcal	
3	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 牛乳 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ じゃが芋とﾊﾑの炒め煮 ﾐｯｸｽ野菜(青じそ) ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・人参) 922kcal	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(ｴﾉｷ・白菜) 811kcal	鮭ご飯 冷やしとろろうどん ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂ 788kcal	ご飯 牛乳 白身ﾌﾗｲ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲﾝｹﾞﾝの和え物 ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ・卵) 973kcal	ご飯 牛乳 牛肉の焼肉風炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲﾝｹﾞﾝの和え物 ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ・卵) 898kcal	
4	木	ご飯(たまご) ﾁｷﾝ照焼き うぐいす豆 刺昆布と麗摩揚の煮物 ﾅﾑﾙ 味噌汁(大根・揚) 785kcal	ご飯 鯛の照焼き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｴﾋﾞｶｳ(ﾐﾆ) ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ・ｺﾞﾏ) 1021kcal	ﾋﾟﾘ辛ﾁｬｰﾊﾝ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｴﾋﾞｶｳ(ﾐﾆ) ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ・ｺﾞﾏ) 713kcal	ご飯 牛乳 ﾆﾝﾆｸ芽のﾁﾘｿｰｽ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ・人参) 1231kcal	ご飯 牛乳 豚の生姜焼き ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾏｶﾛﾆｿﾃｰ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ・人参) 973kcal	
5	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ) 牛乳 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ 焼きそば ｷｬﾍﾞﾂと卵ｿﾃｰ ﾐｯｸｽ野菜(ﾚｲﾝﾎﾞｰ) ｽｰﾌﾟ(玉葱・ｺｰﾝ) 792kcal	ご飯 豚カツ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・人参) 915kcal	ゆかりご飯 冷麺 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 803kcal	ご飯 牛乳 ﾋﾞｰﾌｶﾂ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾝｻﾝｽｰ ｽｰﾌﾟ(ﾍﾞｰｺﾝ・ﾆﾗ) 1078kcal	ご飯 牛乳 鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰ炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾝｻﾝｽｰ ｽｰﾌﾟ(ﾍﾞｰｺﾝ・ﾆﾗ) 973kcal	体育祭予行練習準備
6	土	ご飯(さけ) 甘酢肉団子 いんげんの和え物 ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ しそ昆布　厚焼卵 味噌汁(ﾜｶﾒ・大根) 1026kcal	kcal	kcal	kcal	シュリンプｶﾚｰ ﾐｯｸｽ野菜 738kcal	体育祭 秋祭り
7	日	ご飯(のり佃煮) 鯖の照焼き 視菜ｻﾗﾀﾞ ｵﾑﾚﾂ(ﾐｰﾄ) 野沢菜　ｼｭｳﾏｲ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・人参) 867kcal	ご飯 豚の唐揚げ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 五目煮豆 ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・葱) 955kcal	ﾊﾔｼﾗｲｽ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・葱) 843kcal	ご飯 牛乳 ﾐｯｸｽﾌﾗｲ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 生酢 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ・人参) 1183kcal	ご飯 牛乳 ﾑｰｼｰﾛｰ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 生酢 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ・人参) 908kcal	親子面会
8	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 目玉焼き ﾎﾞｲﾙｳｨﾝﾅｰ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(中華ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ・納) 1053kcal	ご飯 牛肉と野菜のｵｲｽﾀｰ炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱) 752kcal	唐揚テリマヨ丼 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱) 1061kcal	ご飯 牛乳 ﾒﾝﾁｶﾂ ｺｰﾙｽﾛｰ 小松菜のわさび和え 味噌汁(豆腐・葱) 1035kcal	ご飯 牛乳 回鍋肉 ｺｰﾙｽﾛｰ 小松菜のわさび和え 味噌汁(豆腐・葱) 910kcal	代休(9/6)
9	火	ご飯(味のり) ﾁｷﾝ西京焼き 衛士佐煮 ｷｬﾛｯﾄｻﾗﾀﾞ 白菜の和え物 味噌汁(玉葱・人参) 914kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾃﾞﾐｿｰｽ) ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・葱) 943kcal	豆わかめご飯 野菜いっぱい味噌ラーメン ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 895kcal	ご飯 牛乳 肉じゃが ﾐｯｸｽ野菜 青梗菜のﾂﾅ和え ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・人参) 886kcal	ご飯 牛乳 酢鶏 ﾐｯｸｽ野菜 青梗菜のﾂﾅ和え ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・人参) 1091kcal	
10	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ｲﾁｺﾞ) 牛乳 ﾁﾘｿｰｽ 卵ｻﾗﾀﾞ ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ﾐｯｸｽ野菜(ｺﾞﾏﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(白菜・人参) 1054kcal	ご飯 油淋鶏 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ひじき煮 味噌汁(大根・人参) 1025kcal	ﾎﾟｰｸｶﾚｰ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊｯｼｭﾄﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(大根・人参) 993kcal	ご飯 牛乳 鯖の塩焼き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 胡瓜の酢の物 ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ・玉葱) 918kcal	ご飯 牛乳 牛肉の焼肉風炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 胡瓜の酢の物 ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ・玉葱) 903kcal	
11	木	ご飯(たらこ) 鮭の塩焼き ごまれんこん 厚焼卵 ﾅﾑﾙ 味噌汁(大根・揚) 758kcal	ご飯 野菜そぼろ炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 味噌汁(厚揚・葱) 858kcal	ひじきご飯 冷やし天そば ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 902kcal	ご飯 牛乳 お好み焼き ｺｰﾙｽﾛｰ ｺﾞﾏｻﾗﾐｶｻﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・人参) 1097kcal	ご飯 牛乳 鶏と野菜のXO醤炒め ｺｰﾙｽﾛｰ ｺﾞﾏｻﾗﾐｶｻﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・人参) 964kcal	
12	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ) 牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾎﾞｲﾙｳｨﾝﾅｰ ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ・人参) 1123kcal	ご飯 豚ｷﾑﾁ炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ・人参) 870kcal	ｶﾂｵ丼(卵とじ) ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ・人参) 949kcal	ご飯 牛乳 鶏しゃぶ ｵｰﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ 菜の花和え ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞｳ・葱) 916kcal	ご飯 牛乳 豚肉のﾆﾝﾆｸ味噌炒め ｵｰﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ 菜の花和え ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞｳ・葱) 931kcal	
13	土	ご飯(おかか) 納豆 半熟卵 ﾋﾞｰﾌﾝ 大根ﾗｰ油 味噌汁(ｴﾉｷ・白菜) 724kcal	ご飯 ﾁｷﾝ竜田 ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｰﾌﾟ(玉葱・ｺｰﾝ) 944kcal	旨辛ｴｽﾆｯｸﾗｲｽ ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｰﾌﾟ(玉葱・ｺｰﾝ) 778kcal	ご飯 牛乳 牛肉のｻﾑｼﾞｬﾝ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・葱) 998kcal	ﾁｷﾝｶﾚｰ 牛乳 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・葱) 1021kcal	外国語暗唱大会 おかわりﾃﾞｰ
14	日	ご飯(たまご) 目玉焼き 味まめ ちぎり揚げ 三月菜 味噌汁(大根・ﾜｶﾒ) 805kcal	ご飯 鯖の味噌煮 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ・卵) 867kcal	ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ・卵) 548kcal	ご飯 牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ&春巻き ｺｰﾙｽﾛｰ 青梗菜のわさび和え 味噌汁(玉葱・人参) 1186kcal	ご飯 牛乳 ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ ｺｰﾙｽﾛｰ 青梗菜のわさび和え 味噌汁(玉葱・人参) 882kcal	
15	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 ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(青じそ) ｽｰﾌﾟ(納・ｷｸﾗｹﾞ) 970kcal	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ｺｰﾙｽﾛｰ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(豆腐・葱) 889kcal	わかめご飯 冷やしぶっかけうどん ｺｰﾙｽﾛｰ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 799kcal	ご飯 牛乳 薬鶏 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 大学芋 ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・人参) 1165kcal	ご飯 牛乳 牛肉ともやしのﾋﾟﾘ辛炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 大学芋 ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・人参) 1089kcal	敬老の日
16	火	ご飯(のり佃煮) 鯵の照焼き 高野と枝豆の卵とじ ｼｭｳﾏｲ 大根ﾗｰ油 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・人参) 935kcal	ご飯 豚肉のｽﾀﾐﾅ炒め ﾐｯｸｽ野菜 白桃缶 味噌汁(小松菜・人参) 930kcal	ﾊﾔｼﾗｲｽ ﾐｯｸｽ野菜 白桃缶 味噌汁(小松菜・人参) 840kcal	ご飯 牛乳 麻婆丼 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾛｯｹ(ﾐﾆ) ｽｰﾌﾟ(玉葱・ｺｰﾝ) 928kcal	ご飯 牛乳 ﾆﾗ饅 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾛｯｹ(ﾐﾆ) ｽｰﾌﾟ(玉葱・ｺｰﾝ) 913kcal	

日付		朝食	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
17	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ) 牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 焼きそば ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(ﾚｲﾝﾎﾞｰ) ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ・葱) 939kcal	ご飯 卸し豚カツ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(人参・ﾁﾝｹﾞﾝ) 878kcal	鮭ご飯 塩ラーメン ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 839kcal	ご飯 牛乳 鯖南蛮 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ・卵) 980kcal	ご飯 牛乳 牛肉と春雨の韓国炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ・卵) 1013kcal	
18	木	ご飯(さけ) ﾁｷﾝ照焼き 切干大根と高野の煮物 ｵﾑﾚﾂ(ﾄｰﾄ) ﾅﾑﾙ 味噌汁(ﾓﾔｼ・人参) 796kcal	ご飯 牛肉と茹簡のｶﾚｰ炒め ｺｰﾙｽﾛｰ 杏仁ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱) 753kcal	五目ﾁｬｰﾊﾝ ｺｰﾙｽﾛｰ 杏仁ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱) 579kcal	ご飯 牛乳 豚肉のさっぱり炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞ 味噌汁(大根・揚) 1010kcal	親子丼 牛乳 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞ 味噌汁(大根・揚) 920kcal	
19	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ｲﾁｺﾞ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ) 牛乳 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ ﾊﾑとじゃが芋の炒め ﾐｯｸｽ野菜(中華ﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(納・ｷｸﾗｹﾞ) 981kcal	ご飯 秋刀魚の塩焼き ﾐｯｸｽ野菜 ｿｰｾｰｼﾞ風天 ｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝ・人参) 1081kcal	たらこｽﾊﾟ ﾐｯｸｽ野菜 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｽｰﾌﾟ 542kcal	ご飯 牛乳 豚ｶﾂ &ｺﾛｯｹ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 菜の花の和え物 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・葱) 988kcal	ご飯 牛乳 鶏じゃが ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 菜の花の和え物 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・葱) 924kcal	
20	土	ご飯(味付のり) 鯛の照焼き 竹輪と大根の煮物 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 三月菜 味噌汁(ｴﾉｷ・人参) 898kcal	ご飯 ﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 味噌汁(麩・葱) 1002kcal	かき揚げ丼 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 味噌汁(麩・葱) 785kcal	ご飯 牛乳 柳川風煮 ｺｰﾙｽﾛｰ ｵｰﾆﾝﾘﾝｸﾞ ｽｰﾌﾟ(玉葱・ｺｰﾝ) 1071kcal	ｼｰﾌｰﾄﾞｶﾚｰ 牛乳 ｺｰﾙｽﾛｰ ｵｰﾆﾝﾘﾝｸﾞ ｽｰﾌﾟ(玉葱・ｺｰﾝ) 992kcal	おかわりﾃﾞｰ
21	日	ご飯(たらこ) ｵﾑﾚﾂ ｷﾝﾋﾟﾗﾚﾝｺﾝ ちぎり揚げ 味まめ 味噌汁(玉葱・揚) 857kcal	ご飯 旨塩焼肉 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ 味噌汁(ｴﾉｷ・葱) 822kcal	ゆかりご飯 けんちんそば ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ 860kcal	ご飯 牛乳 揚鶏の雪味ｿｰｽ ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾟﾁ辛 ｽｰﾌﾟ(ﾍﾞｰｺﾝ・玉葱) 1098kcal	ご飯 牛乳 豚の山椒炒め ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾟﾁ辛 ｽｰﾌﾟ(ﾍﾞｰｺﾝ・玉葱) 908kcal	
22	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 ﾎﾞｲﾙｳｨﾝﾅｰ 茹卵 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(ﾏﾖﾈｰｽﾞ) ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・人参) 1140kcal	ご飯 鯖竜田 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ ｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝ・人参) 784kcal	ｷﾑﾁﾁｬｰﾊﾝ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ ｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝ・人参) 594kcal	ご飯 牛乳 韓国風すき煮 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 小松菜のお浸し 味噌汁(大根・葱) 912kcal	ご飯 牛乳 ﾎﾟﾃﾄと鶏唐揚の黒胡椒炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 小松菜のお浸し 味噌汁(大根・葱) 1280kcal	
23	火	ご飯(おかか) 甘酢肉団子 五目煮豆 笹がき牛蒡の甘辛漬け 野沢菜 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・葱) 942kcal	ご飯 鶏肉のﾊﾞｼﾞﾙ焼き ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 味噌汁(玉葱・人参) 1019kcal	豆わかめご飯 冷やし中華 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 886kcal	ご飯 牛乳 ｴﾋﾞｶｳ ｺｰﾙｽﾛｰ ひじき煮 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱) 970kcal	ご飯 牛乳 筑前煮 ｺｰﾙｽﾛｰ ひじき煮 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱) 913kcal	秋分の日
24	水	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ) 牛乳 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｵﾑﾚﾂ 焼きそば ﾊﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(ｺﾞﾏﾄﾞﾚ) ｽｰﾌﾟ(白菜・人参) 869kcal	ご飯 手作りかき揚げ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 ｽｰﾌﾟ(納・葱) 717kcal	ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 ｽｰﾌﾟ(納・葱) 955kcal	ご飯 牛乳 ｽﾀﾐﾅちゃんこ風 ﾐｯｸｽ野菜 ほうれん草のｺﾞﾏ和え 味噌汁(ｴﾉｷ・玉葱) 1015kcal	ご飯 牛乳 鶏肉のｶﾞｰﾘｯｸ炒め ﾐｯｸｽ野菜 ほうれん草のｺﾞﾏ和え 味噌汁(ｴﾉｷ・玉葱) 969kcal	
25	木	ご飯(のり佃煮) 納豆 半熟卵 ﾋﾞｰﾌﾝ しそ昆布 味噌汁(大根・揚) 703kcal	ご飯 ﾁｷﾝﾏﾖ焼き ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・人参) 985kcal	ﾐｰﾄｽﾊﾟ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・人参) 534kcal	ご飯 牛乳 照焼きﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 春雨のﾏﾖ和え 味噌汁(白菜・人参) 1078kcal	ご飯 牛乳 肉豆腐 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 春雨のﾏﾖ和え 味噌汁(白菜・人参) 928kcal	
26	金	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ(ﾘﾝｺﾞ) 牛乳 目玉焼き ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｼｭｳﾏｲ ﾐｯｸｽ野菜(ｺｰﾙｽﾛｰ) ｽｰﾌﾟ(玉葱・ｺｰﾝ) 932kcal	ご飯 白身ﾌﾗｲ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 味噌汁(小松菜・人参) 919kcal	ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ丼 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 味噌汁(小松菜・人参) 832kcal	ご飯 牛乳 牛肉の四川炒め ｺｰﾙｽﾛｰ 金時煮豆 ｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ・ﾜｶﾒ) 951kcal	ご飯 牛乳 八宝菜 ｺｰﾙｽﾛｰ 金時煮豆 ｽｰﾌﾟ(ｴﾉｷ・ﾜｶﾒ) 978kcal	
27	土	ご飯(たまご) 鯖の塩焼き ひじき煮 厚焼卵 ﾅﾑﾙ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・葱) 798kcal	ご飯 ｺﾛｯｹ＆春巻き ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・人参) 924kcal	ひじきご飯 豚骨ﾗｰﾒﾝ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 832kcal	ご飯 牛乳 鶏肉のｶﾞｰﾘｯｸ焼き ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ・葡) 1072kcal	牛すじｶﾚｰ 牛乳 ﾐｯｸｽ野菜 ﾊｯｼｭﾄﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ・葡) 1141kcal	ｵｰﾌﾟﾝｷｬﾝﾊﾟｽ① おかわりﾃﾞｰ
28	日	ご飯(さけ) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ｷｬﾛｯｻﾞ ｻｰﾓｲ　金平ﾚﾝｺﾝ 味噌汁(豆腐・葱) 983kcal	ご飯 手作り唐揚げ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ・ｺﾞﾏ) 887kcal	ｵﾑﾗｲｽｺﾛｯｹのせ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 白桃缶 ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ・ｺﾞﾏ) 949kcal	ご飯 牛乳 ﾏｰﾎﾞｰ豆腐 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｶﾆｶﾏﾌﾗｲ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ・人参) 1001kcal	ご飯 牛乳 豚肉のｶﾚｰ炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｶﾆｶﾏﾌﾗｲ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ・人参) 957kcal	ｵｰﾌﾟﾝｷｬﾝﾊﾟｽ②
29	月	ｸﾛﾜｯｻﾝ(ﾁｮｺ) 牛乳 ﾃﾘｿｰｽ じゃが芋とﾊﾑの炒め煮 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ ﾐｯｸｽ野菜(青じそ) ｽｰﾌﾟ(納・葱) 1111kcal	ご飯 鮭のﾏﾖ焼き ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｴﾋﾞｶｳ(ﾐﾆ) 味噌汁(豆腐・葱) 1053kcal	わかめご飯 きつねうどん ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｴﾋﾞｶｳ(ﾐﾆ) 813kcal	ご飯 牛乳 ﾁｷﾝｶﾂ ｺｰﾙｽﾛｰ 青梗菜の和え物 ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ・人参) 1120kcal	ご飯 牛乳 里芋と牛肉のうま煮 ｺｰﾙｽﾛｰ 青梗菜の和え物 ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ・人参) 970kcal	
30	火	ご飯(味付のり) ﾁｷﾝ照焼き 五目煮豆 ｵﾑﾚﾂ(ﾎｳﾚﾝ) 三月菜 味噌汁(大根・揚) 787kcal	ご飯 豚肉の大根煮 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾐﾆﾒﾝﾁ 味噌汁(白菜・人参) 1116kcal	海老雨丼 ｺｰﾝｻﾗ