

小松菜のそぼろ炒め

厚焼き卵

豚汁

ゼリー

2日

じゃがいものきんぴら

鶏肉と大豆の煮物

かきたま汁

3日

豆のサラダ

ふかしいも

シーフードソース

4日

フルーツ盛り合わせ

ビビンバ丼

わかめスープ

5日

コーンキャベツ

チリコンカン

ほうれん草のクリームスープ

6日

**スポーツの日**

9日

**秋季休業日**

10日

**秋季休業日**

11日

コーンもやし

豆のマリネ

きのこカレー

12日

じゃがいもの煮つけ

アユのごま味噌だれ

米麺汁

13日

おかかあえ

サバの味噌煮

湯葉のすまし汁

16日

大根とがんもの煮物

ちくわの磯辺揚げ

すまし汁

17日

ウインナーポテ

鶏肉の赤ワイン煮

カラフルスープ

18日

れんこんの炒め煮

タラのから揚げきのこあんかけ

つみれ汁

19日

豆乳杏仁豆腐

小魚

揚げパン

焼きビーフン

20日

白菜の塩炒め

肉団子の甘酢あん

ワンタンスープ

23日

グリーンポテ

ジャンバラヤ

大根としめじのスープ

24日

切り干し大根とツナの煮つけ

かき揚げ

かやくうどん

25日

ひじきごはん

卵と青菜の和風炒め

岐福(ぎふ)味噌汁

26日

ほうれん草のソテー

オムレツ

米粉コッパン

さつまいもシチュー

27日

しらたきの油そうめん風

キビナゴの南蛮漬け

さつま汁

30日

金時豆の甘露

豚肉のしょうが焼き

根菜汁

31日

鉄分が多い献立の日

食物せんいが  
多い献立の日

「日本型食事」の日

あじのたび

今月は「鹿児島県」です。

10月

加納中学校