

**あじのたび**  
 今月は『佐賀県』です。

切り干し大根とツナの煮つけ  
 ちくわの磯辺揚げ  
 みかん  
 豚汁  
 1日

キャベツのソテー  
 ふかしいも  
 ソフト麺  
 シーフードソース  
 2日

フルーツポンチ  
 ビビンバ丼  
 わかめスープ  
 3日

コーンキャベツ  
 チリコンカン  
 秋味スープ  
 4日

ごまあえ  
 鶏肉と大豆の煮物  
 りんご  
 根菜汁  
 7日

小松菜のそぼろ炒め  
 厚焼き卵  
 納豆  
 豆腐の味噌汁  
 8日

ひじきごはん  
 キビナゴの南蛮漬け  
 さつま汁  
 9日

粉ふきいも  
 ジャンバラヤ  
 チーズ  
 豆のスープ  
 10日

大根と厚揚げの煮物  
 アユのごま味噌だれ  
 ふりかけ  
 清流汁  
 11日

**スポーツの日**  
 14日

**秋季休業**  
 15日

**秋季休業**  
 16日

福神漬け  
 豆のマリネ  
 ヨーグルト  
 きのコカレー  
 17日

切り干し大根の中華炒め  
 酢豚  
 春雨スープ  
 18日

れんこんのきんぴら  
 サバの味噌煮  
 かきたま汁  
 21日

磯錦  
 鶏肉のから揚げ  
 ゼリー  
 田舎汁  
 22日

小松菜の煮びたし  
 さつまいも入りかき揚げ  
 一食うどん  
 かやくうどん  
 23日

ナムル  
 韓国風肉じゃが  
 トックスープ  
 24日

海藻サラダ  
 フライビーンズ  
 黒パン  
 さつまいものシチュー  
 25日

おかかあえ  
 高野豆腐の卵とじ  
 みかん  
 岐福味噌汁  
 28日

いかのかけあえ  
 豚肉とれんこんの炒め煮  
 のりの佃煮  
 つんきーだご汁  
 29日

フルーツ盛り合わせ  
 揚げパン  
 焼きビーフン  
 30日

小松菜の大豆あえ  
 サケのきのこあんかけ  
 赤飯  
 筏師汁  
 31日

**10月**  
**加納中学校**