

ウイナーポテト
とりにくのあかワインに
くろパン
カラフルスープ 2日

だいこんとがんものにも
ちくわのいそべあげ
ふりかけ
すましじる 3日

ひじきごはん
たまごとあおなのわふういため
みかん
(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 4日

まめのサラダ
ふかしいも
ソフトめん
シーフードソース 5日

こまつなのそぼろいため
あつやきたまご
ゼリー
ぶたじる 6日

スポーツのひ
9日

あきやすみ
10日

あきやすみ
11日

グリーンポテト
ジャンバラヤ
チーズ
だいこんとしめじのスープ 12日

じゃがいものにつけ
アユのごまみそだれ
べいめんじる 13日

**ふいかえ
きゅうぎょうび**
16日

はくさいのしおいため
にくだんごのあまずあん
ワンタンスープ 17日

コーンもやし
まめのマリネ
きのこカレー 18日

れんこんのいために
タラのからあげきのこあんかけ
つみれじる 19日

おかかあえ
サバのみそに
ゆばのすましじる 20日

コーンキャベツ
チリコンカン
ほうれんそうのクリームスープ 23日

じゃがいものきんぴら
とりにくとだいずのもの
かきたまじる 24日

フルーツもりあわせ
ビビンバどんぶり
わかめスープ 25日

きりぼしだいこんとツナにつけ
かきあげ
りんご
いっしょうどん
かやくうどん 26日

きんときまめのあまに
ぶたにくのしょうがやき
こんさいじる 27日

とうにゅうあんにんどうふ
あげパン
やきビーフン 30日

しらたきのあぶらそうめんふう
キピナゴのなんばんづけ
ゼリー
さつまじる 31日

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日
食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日
(にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日

あじのたび
こんげつは『かごしまけん』

10月
きだしょうがっこう