

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
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
(むぎいり)
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
ハツシモべいめんじる 13日

ほうれんそうのソテー
オムレツ
こめこコッペパン
さつまいものシチュー 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
(むぎいり)

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
(むぎいり)

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
(むぎいり)

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

ふりかえ
きゅうぎょうび
30日

しらたきのあぶらそうめんふう
キビナゴのなんぼんづけ
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
常磐小