

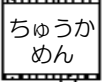


9月もいつけひょう

ただしいはしのもちかたできゅうしょくをたべよう！



郡山市立桑野小学校

月（げつ）	火（か）	水（すい）	木（もく）	金（きん）
 夏バテを している人は いませんか？  生活のリズムを とりもどそう！ 早寝・早起き きちんと朝食		1日  おかかあえ ひじきいり とりつくね  ソフト めん きつね うどん 	2日  きゃべつの あさづけ ぶたのしょうがやき  むぎ ごはん こんさい じる 	3日  ぶとうゼリー  ぶたキムチ どん ちゅうか スープ 
6日  きのこいり のりあえ さんまのかばやき  むぎ ごはん けんちん じる 	7日  なし フレンチサラダ  コッペパン コーン シチュー 	8日  ほうれんそうと たまごのあえもの  なめし ひじきの にも 	9日  コーンサラダ ミートソース  ドッグパン コンソメ スープ 	10日  ゆでやさい タッチョリム  むぎ ごはん トックいり わかめスープ 
13日	14日★音楽の都ウィーン献立★  ソース  やさいサラダ ウィナーシュニッツェル  黒丸パン じゃがいもの スープ 	15日  もやしの ラーゆあえ にくパオズ  ちゅうか めん みそ タンメン 	16日  ヨーグルト  ごまふうみあえ ポークカレー ライス 	17日★食育の日献立★  こまつなの からしあえ たいのさんみやき  ごはん とんじる 
20日 敬老の日	21日  ソース  チーズサラダ メンチカツ  パンズパン マカロニ スープ 	22日★お月見献立★  おつきみゼリー  やさいのごまあえ  きりこふ ごはん だいこんの みそしる 	23日 秋分の日	24日  ナムル むしぎょうざ  むぎ ジャジャン どうふ 
27日  ごますあえ やさしいり ミートボール  ごはん たまねぎの みそしる 	28日  スライス チーズ ツナサラダ  しよく ぱん にくだんご のスープ 	29日  なっとう  きりほしだいこんの ふくめに  むぎ ごはん こまつなと じゃがいもの みそしる 	30日  ごまあえ  わかめ ごはん にくじゃが 	