

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>始業式 給食なし</p>	<p>フルーツミックス</p> <p>もち麦入りご飯</p> <p>夏野菜カレー</p>	<p>コールスローサラダ</p> <p>シシリアンライスの具</p> <p>ご飯</p> <p>オニオンスープ</p>	<p>ぶりの照り焼き</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>ご飯</p> <p>キャベツのみそ汁</p>	<p>和風ハンバーグ</p> <p>アスパラガスのソテー</p> <p>ご飯</p> <p>とうがんのスープ</p>
8	9	10	11	12
<p>マグロカツ</p> <p>こんにゃくの炒め物</p> <p>ご飯</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>	<p>ツナとひじきのサラダ</p> <p>そばろ丼の具</p> <p>ご飯</p> <p>かきたま汁</p>	<p>3年修学旅行 給食なし</p> <p>あじの香草焼き</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ご飯</p> <p>野菜スープ</p>	<p>3年修学旅行 2年職場体験 給食なし</p> <p>豚肉のんにく醤油炒め</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>ご飯</p> <p>もずくスープ</p>	<p>3年修学旅行 2年職場体験 給食なし 1年地域活動</p>
15	16	17	18	19
<p>敬老の日</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>ごぼうのサラダ</p> <p>ご飯</p> <p>魚そうめん汁</p>	<p>春巻き</p> <p>鶏肉となすのみそ炒め</p> <p>ご飯</p> <p>わかめスープ</p>	<p>赤魚のマヨネーズ焼き</p> <p>のり酢あえ</p> <p>ご飯</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>豆と野菜のサラダ</p> <p>黒糖パン</p> <p>ペンネミートソース</p>	
22	23	24	25	26
<p>さばの更紗揚げ</p> <p>れんこんのサラダ</p> <p>ご飯</p> <p>なすのみそ汁</p>	<p>秋分の日</p> <p>いわしの生姜煮</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ご飯</p> <p>卵スープ</p>	<p>バンバンジーサラダ</p> <p>豚キムチ丼の具</p> <p>ご飯</p> <p>中華スープ</p>	<p>パリッショ</p> <p>香味あえ</p> <p>ご飯</p> <p>鶏じゃが</p>	<p>しゅうまい(2こ)</p> <p>野菜のナムル</p> <p>ご飯</p> <p>麻婆豆腐</p>
29	30	<p>あさ 朝ごはんクイズ</p> <p>朝ごはんを食べると、集中力がアップする。</p> <p>朝ごはんを食べると、早起きする。</p> <p>朝ごはんを抜くと、ダイエットになる。</p> <p>朝ごはんについて、正しい説明には○、間違っている説明には×をつけましょう。</p> <p>こたえ①=○(頭の働きをよくし、元気に活動するためには、特にごはんやパンなどの「主食」が大切)②=○(「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムをととのえることが重要)③=×(食事の回数を減らすと、肥満の原因になる)</p>		
<p>アゼロラゼリ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>麦ご飯</p> <p>キーマカレー</p>	<p>いわしの生姜煮</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ご飯</p> <p>卵スープ</p>			