



# 9月 もいっつけ表



月	火	水	木	金	
<p>○食生活の見直しをしよう○ 朝食をしっかりと、 生活のリズムを整えましょう！</p> <p><b>新学期</b></p> <p>今日の【食育の日の献立は ツナとひじきのナムル】です。 鉄を多く含む食品です。 今月は『ひじき』を取り入れた献立です。</p>					
<p>1日</p> <p>(ごま・たれ) 野菜肉</p> <p>ごはん</p> <p>ピビンバ</p> <p>レンフォアタン</p>	<p>2日</p> <p>(たれ) みそあえ</p> <p>ごはん</p> <p>さばの七味焼き</p> <p>五目煮</p>	<p>5日</p> <p>(たれ) 切干大根のあえもの ぶた肉の みそ漬け焼き</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>6日</p> <p>(ドレッシング) コーンサラダ 甘辛チキン竜田</p> <p>ごはん</p> <p>スライスチーズ コンソメスープ</p> <p>子どもパン</p>	<p>7日</p> <p>(ドレッシング・ツナごま) ビーンズサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>なすの キーマカレー</p> <p>パセリライス</p> <p>ルウ</p>	
<p>8日</p> <p>(ごま・たれ) ごま和え</p> <p>ごはん</p> <p>さんまのかば焼き</p> <p>いそに</p>	<p>9日</p> <p>(ドレッシング) 春雨サラダ いかの ごまマヨネーズ焼き</p> <p>中華風 ピリ辛ごはん</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>	<p>12日</p> <p>(ごま・たれ) ごま酢あえ とり肉の からあげ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>[3こ]</p>	<p>13日</p> <p>(たれ) 華風あえ 手作りしゅうまい</p> <p>ごはん</p> <p>中華丼の具</p>	<p>14日</p> <p>(ささみ・ドレッシング) ジャーマンポテトチキンサラダ トースト</p> <p>ごはん</p> <p>ミネストローネ</p>	
<p>15日</p> <p>(ドレッシング) コールスローサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこピラフはんぺんのパン粉焼き</p> <p>洋風かき玉スープ</p>	<p>16日</p> <p>食育の日の献立 (ツナひじき・ドレッシング) ツナとひじきのナムル</p> <p>ごはん</p> <p>ソフトカレーの竜田揚げ</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>20日</p> <p>敬老の日</p>		<p>21日</p> <p>新人体育大会</p>	
<p>22日</p> <p>(たれ) キムチ 小松菜とえのきの和え物 チャーハン</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょうざフライ</p> <p>中華スープ</p> <p>[2こ]</p>	<p>26日</p> <p>ソイ丼の具</p> <p>ごはん</p> <p>ソイ丼</p> <p>にら玉汁</p>			<p>27日</p> <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>2色揚げパン きな粉・ココア</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>28日</p> <p>(たれ) おひたし 和風ハンバーグ</p> <p>さつまいも ごはん</p> <p>きのこのみそ汁</p>
<p>29日</p> <p>(ドレッシング・ちりめんじゃこ) 青菜とじゃこのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ルウ</p>	<p>30日</p> <p>小松菜のソテー ポテトのチーズ焼き</p> <p>たんメンの汁 中華めん</p>				