



月	火	水	木	金
<p>《9月に使用した地元野菜》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも ・かぼちゃ ・葉ねぎ ・とうがん ・米（篠山産コシヒカリ） ・たまねぎ ・きゅうり ・ピーマン ・干しいたけ ・なす ・ぶどう ・トマト <p>自然の恵みに感謝し、季節の味をいただきましょう</p>			<p>1 炊きこみごはん・牛乳 炒り豆腐 焼きはんぺん なすとピーマンのみそ炒め</p> 	<p>2 ごはん・牛乳 イカカツごまフライ チンゲンサイのソテー 夏野菜スープ・ぶどう</p> 
<p>5 ごはん・牛乳 焼きシシャモ 豚肉とズッキーニのみそ炒め とうがんのすまし汁・冷凍みかん</p> 	<p>6 手まきずし・牛乳 (チキンソーセージ・のり) (とりそぼろ・ごまたくあん) タイの潮汁(うしおじる)</p> 	<p>7 夏野菜のカレーライス (麦ごはん)・牛乳 プレーンオムレツ 手作りぶくしん漬け</p> 	<p>8 小パン・牛乳 スパゲティナポリタン コーンツナサラダ みかんジュース</p> 	<p>9 ごはん・牛乳 たまごとじ煮 キャベツのあま酢和え 手作りひじきふりかけ・ミニトマト</p> 
<p>12 パエリア・牛乳 スクランブルエッグ 野菜のトマトスープ煮 なし</p> 	<p>13 ごはん・牛乳 キビナゴごまフライ 牛肉と大豆のしぐれ煮 とうふとえのきのすまし汁</p> 	<p>14 ごはん・牛乳 とりのから揚げカレー風味 青じそと野菜のサラダ じゃがいものみそ汁</p> 	<p>15 まるパン・牛乳 キャベツのスープ煮 ハムと野菜のサラダ ずんだもち</p> 	<p>16 ごはん・牛乳 わかめスープ サバのヤンニョムカンジャン 小松菜ともやしのナムル</p> 
<p>19 敬老の日</p> 	<p>20 ツナピラフ・牛乳 クリームスープ マカロニサラダ なし 警報発令のため臨時休校</p> 	<p>21 ごはん・牛乳 揚げぎょうざ マーボー春雨 モロヘイヤの卵スープ</p> 	<p>22 秋分の日</p> 	<p>23 萩ごはん・牛乳 アジの塩焼き 小松菜とキャベツのごま酢和え 呉汁(こじる)・ももゼリー</p> 
<p>26 ごはん・牛乳 酢豚 中華和え 味付けのり</p> 	<p>27 減量ゆかりごはん・牛乳 かやくうどん さつま芋と大豆のかき揚げ 小松菜ともやしのごま和え</p> 	<p>28 ごはん・牛乳 ビーフコロッケ きんぴらごぼう かきたま汁</p> 	<p>29 パン・牛乳 イカのカラフルマリネ ワンタンスープ なし・りんごジャム</p> 	<p>30 ごはん・牛乳 サンマの塩焼き 大根なます さつま芋のみそ汁</p> 