

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	ご協力をお願いします パナナやみかんの皮を食器に置かないようにと、お願いしています。また、皮を食缶に入れるときは、袋の中に返すようにしてください。 「あく」の付着を防ぐためです。「あく」は汚れではありません。お盆に黒いしみがついていても、衛生上の問題はありません。 		ツナと野菜をまぜて食べましょう ツナサラダ 大豆とミートボールのトマト煮 たまごパン ごはん	りんご 豚肉のしょうが炒め ごはん つみれ汁
5 りんごサラダ 米粉パン さつまいもシチュー さつまいもは、春に苗を植えつけ、秋に収穫します。蒸しても焼いても煮込んでもおいしい食材です。腸内環境を整えるビタミンCが豊富に含まれています。	6 ヨーグルト 茎わかめの炒めもの ごはん ジャがいもの中華煮	7 みかん ブロccoliのごまドレッシングあえ 麦ごはん ハヤシライス	8 ブルーベリージャム フレンチサラダ きびなごカリフライ きびなごは4こずつ(多めに入っています) 食パン キャロットポタージュ	9 前期終業式 終業式 10月10日は目の愛護デーです。それにならんで、今日の献立には目に良い栄養素であるカロテンを多く含む、にんじんとブルーベリージャムを取り入れました。
12 秋休み 	13 後期始業式 新学期 	14 きゅうりのゆかりあえ さばのみそ煮 ごはん 厚揚げと野菜のうま煮	15 野菜ソテー プレーンオムレツ じゃがいもと肉団子のスープ 黒砂糖パン	16 1食 小魚 春雨のピリ辛炒め わかめごはん けんちん汁
19 キャベツのソテー 鮭のカレー焼き コッペパン 卵スープ	20 だいこんとキャベツのごま酢あえ 厚焼卵 ごはん 五目豆	21 れんこんのきんぴら あじ天ぷら ごはん とりごぼう汁	22 1食 ソース ゆでキャベツ かぼちゃひき肉フライ パーカー チンゲン菜のスープ ハウスパン	23 にんじんしりしり あじの塩麴焼き きのこと春雨汁 ごはん
26 ミニゼリー 大学豆 コッペパン えび団子スープ	27 みかん ひよつづの酢のもの ごはん 秋の含め煮	28 とりそぼろ 麦ごはん 野菜わん	29 和風スパゲティ タラの香草焼き レーズパン とうもろこしのスープ	30 りんご もやしの中華サラダ ごはん 豆腐の中華煮