

月	火	水	木	金
9月 いなべさんのしよくざい こめ、たまご、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、じゃがいも、 さつまいも	1 始業式	2 ケチャップ ゆで ロング キャベツ ウインナー ミルクパン やさい スープ	3 マーボーはんのぐ ごはん バンバン ジー	4 チキンカレーのぐ はっこうにゅう ごはん ツナ サラダ
	しぎょうしき	いなべさんしよくざいのひ		
7 ぶたキムチどんのぐ ごはん はるさめ スープ	8 こんぶ あじの あえ てりやき ごはん そうへい じる	9 ショー 1・2ねん1こ ロンポー ほか2こ こがた ジャージャーうどん げんまいパン	10 ひじきの かにかまの あえもの てんぷら ごはん すまし じる	11 えびいりそばろどんのぐ ごはん ぐだくさん みそじる
14 ホイコーロー ごはん ちゅうか スープ	15 ゆかり さばの あえ しおやき わかめ さつまいもの ごはん みそじる	16 チリコン チキン こども 1こ カン ナゲット せんせい?こ こくとうパン コンソメ スープ	17 きりぼしだいこん めばるの のあえもの みりんやき ごはん じゃがいも のカレーに	18 レモンソーダゼリー さけそばろどんのぐ ごはん げんまい だんごじる
21 けいろうのひ	22 みえじものいちばんきゅうしょくのひ 振替休日	23 秋分の日 しゅうぶんのひ	24 たくあん マグロカツ あえ とうふの ごはん わかめの みそじる	25 おつきみだいふく れんこんの きんぴら たまごやき ごはん おつきみ じる
28 かおり てりやき あえ ハンバーグ ごはん けんちん じる	29 ごまあえ いわしの かばやき ごはん あおさの みそじる	30 チーズ コーン サラダ こがたパン ペンネ アラビアータ	きゅうしょくもくひょう 「あつさにまけないしよくじをしよう」 主食とビタミンB1を含んだ食料をたくさんとりましょう。 ビタミンB1は主食に多く含まれる炭水化物を体の中で糖質やエネルギーにかえる お手伝いをしてくれます。豚肉や豆、種実類などに多く含まれています。	