

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
献立テーマ 「野菜のよさを知り、おいしく食べよう」		26 ●冷麺 おさかな ギョーザ (小中2個) スープ ごはん (少量) 鶏塩 肉じゃが 牛乳	27 あげ入り お浸し 豚肉の にんにく しょうゆ焼き ごはん かぼちゃの みそしる 牛乳	28 チーズ サラダ チキン カツ ごはん コーン スープ 牛乳
31 アーモンド サラダ ホキフライ ごはん 肉団子 スープ 牛乳	1 二十世紀 なし 福神漬け サラダ 麦ごはん 夏野菜 カレー 牛乳	2 れんこんの 辛子マヨ 和え きびなご からあげ 麦ごはん ●タイピーエン 牛乳	3 海藻 サラダ チキンの マーマレード グリル ごはん ABC スープ 牛乳	4 五目煮豆 赤魚の 南蛮漬け ごはん 豚肉と 切干大根の みそしる 牛乳
7 保幼小中連携献立 カラフル じゃこ ピーマン 蒸し鶏の ごまだれ かけ ごはん 豆腐の みそしる 牛乳	8 ツナマヨ サラダ さわらの レモンソース 麦ごはん ウインナー スープ 牛乳	9 ●パンサンスー シューマイ (小2個・中3個) 麦ごはん 八宝菜 牛乳	10 ごぼうと ささみの 和え物 白身魚の 香味あげ ごはん 秋なすの おみそしる 牛乳	11 コールスロー サラダ ハンバーグ トマトソース まるパン 鮭の クリーム シチュー 牛乳
14 教えて!人気メニュー (梅賀山保育園) 磯香和え チキンチキン ごぼう ごはん なめこの みそしる 牛乳	15 人気メニューリレー (益田養護学校) 切干大根の 中華炒め さばの コチュジャン 焼き 麦ごはん ぎょうざ スープ 牛乳	16 益田の食育の日献立 マカロニ サラダ 肉みそ なす井の具 麦ごはん ●トマたま スープ 牛乳	17 小松菜と チーズの おかか和え 秋鮭の柚子 みそ焼き ごはん 沢煮椀 牛乳	18 全国味めぐり献立 (宮崎県) きゅうりの ごま酢和え チキン南蛮 とうきびめし (少量) ざぶ汁 牛乳
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 納豆 サラダ アジフライ ごはん (少量) 肉うどん 牛乳	25 お月見献立 お月見 ポンチ ビビンバの具 ごはん わかめ スープ 牛乳
28 おから 和え 豚肉の しょうが炒め ごはん さつまいもの みそしる 牛乳	29 こんにゃく ナムル ユーリンチー 麦ごはん キムチ スープ 牛乳	30 教えて!人気メニュー (明星保育園) たくあん 和え いわしの 梅煮 麦ごはん ●親子煮 牛乳		