



9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。  
生活のリズムを取り戻し、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

**1日(水) チーズ入りメンチカツ**

- ・ピタパン ・キャベツのカレーソーテー ・ジャーマンポテト
- ・ビーンストマト ・きのこのクリームスープ
- ・ジョア(ストロベリー味)

**2日(木) 厚揚げの中華風みそ炒め**

- ・海藻サラダ ・大豆とじゃこのごまがらめ

**3日(金) 白身魚の磯辺揚げ**

- ・野菜のおかか炒め ・トマト豚じゃが
- ・うずら卵の醤油煮 ・なすのみそ汁

**6日(月) すき焼き**

- ・ししゃもの天ぷら ・とうがんの煮物

**7日(火) 秋なすのミートソーススパゲティ**

- ・デニッシュパン ・はんぺんフライ
- ・野菜サラダ ・えのきのスープ

**8日(水) スタミナビビンバ**

- ・かぼちゃのそぼろ煮 ・人参のじゃこ炒め
- ・わかめと玉ねぎのみそ汁
- ・アソドミルク(ブレン味)

**9日(木) たら西京焼き**

- ・ごぼうと薄揚げの炊き込みごはん ・ほうれん草とコーンのソーテー
- ・野菜のかき揚げ ・キムチハリハリ
- ・白玉入りフルーツポンチ

**10日(金) ひよこ豆のカレー**

- ・玄米入りごはん ・豚しゃぶサラダ
- ・オムレツ〜きのこのクリームソース〜
- ・ビビチーズ

**13日(月) さんまのかば焼き風**

- ・きゅうりのツナごま和え ・豆腐と豚肉の炒め物
- ・五目煮 ・和梨ゼリー

**14日(火) 豚肉のマリアナソース炒め**

- ・黒糖パン ・キャベツソーテー ・スパイシーポテト
- ・ミニゼリー(ぶどう) ・オニオンスープ

**15日(水) 八宝菜**

- ・牛肉とトマトの炒めもの ・じゃがいものごま揚げ
- ・しめじのみそ汁 ・ジョア(ストロベリー味)

**16日(木) ソース焼きそば**

- ・ドックパン ・鶏肉のバジル炒め
- ・みかん缶 ・ミネストローネ

**17日(金) がね(さつまいも入りかき揚げ)**

- ・しゅんかん風(薩摩の煮しめ)
- ・くずまんじゅう ・さつまい



**21日(火) 鶏肉と里いもの煮物** お月見 献立

- ・キャベツのゆずこしょう炒め ・みたらし団子
- ・豆腐のみそ汁

**22日(水) 揚げ魚の野菜あんかけ**

- ・焼きかぼちゃ ・じゃがいものいそ煮 ・りんご缶
- ・大根のすまし汁 ・ジョア(ブレン味)

毎日、ご飯と牛乳(200ml) が付きます。主食が炊き込みご飯やパンなどの場合は献立名を表示します。

給食のときはおはしを忘れずに！スプーンがあると食べやすい日はスプーンマークを表示します。

**24日(金) 鶏肉のから揚げ**

- ・バジルマカロニ ・豆腐のミートグラタン
- ・小松菜のごま和え

**27日(月) わかめうどん**

- ・丹後のまつぶた寿司 ・豚肉と大根の炊いたん

**28日(火) キムタクごはん**

- ・かき揚げ ・五目焼きビーフン
- ・揚げ餃子 ・卵とえのきのスープ

**29日(水) 混ぜたらチキンライス**

- ・ひじき入り卵焼き ・ゆで小松菜 ・お米 de スイートポテト
- ・春雨スープ ・ジョア(マスカット味)

**30日(木) 豚肉のカレー風味揚げ**

- ・おーぶらんパン ・炒めナムル ・和風スパゲティ
- ・おいものハニーマスタード和え ・コンソメスープ

**お申し込みについて**

マークシートで給食を申し込む場合は7月2日(金)の給食時間までに配膳室に提出してください。  
予約システム(パソコン、スマートフォン、携帯電話)での申し込みは、通常通り7日前までです。