



9月こんだてひょう



H29ねんど

月	火	水	木	金
				1日
味覚の秋・秋の食べ物をみつけましょう!				2がっきスタート♪ しぎょうしき
4日	5日	6日	7日	8日
カレーライス フレンチサラダ くだもの(デラウエア-) ぎゅうにゅう	とうもろこしごはん かきたまじる さわらのごまみそがけ ごもくきんぴら ぎゅうにゅう	カツオめし ぐたくさんみそしる かいそうサラダ ぎゅうにゅう	タコライス もずくととうがんのみそしる ワンタンのパリパリサラダ ぎゅうにゅう	にしよくサンド(チーズ&マ-レード) さつまいものクリームに おんやさいのレモンびたし ぎゅうにゅう
I補給 - 662 kcal	I補給 - 593 kcal	I補給 - 634 kcal 6年生水泳記録会	I補給 - 643 kcal	I補給 - 607 kcal
11日	12日	13日	14日	15日
ゆかりごはん とんじる わふうコロッケ そくせきづけ ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン いそどりサラダ パイナップルケーキ ぎゅうにゅう	ジャンバラヤ ひやしコーンポタージュ まめあじのからあげバジルふうみ グリーンサラダ ぎゅうにゅう	ごはん さわにわん とりにくとさといものりきゅうに いそあえ くだもの(なし) ぎゅうにゅう	ぶたキムチどん とうふとホタテのちゅうかスープ いとかんてんときゅうりの ちゅうかサラダ ぎゅうにゅう
I補給 - 706 kcal	I補給 - 652 kcal	I補給 - 726 kcal	I補給 - 656 kcal	I補給 - 620 kcal
	19日	20日	21日	22日
けいろう ひ 敬老の日	こぎつねちらし すましじる イカのかりんあげ おひたし ぎゅうにゅう	けんちんうどん のりのサラダ あんこいりきなこおはぎ ぎゅうにゅう	とりときのこのごはん すましじる あつやきたまご おろしぞえ くだもの(わせみかん) ぎゅうにゅう	ごはん みそしる サケのホイルやき あげこやとうふと やさいのうまに ぎゅうにゅう
	I補給 - 619 kcal	I補給 - 575 kcal	I補給 - 596 kcal	I補給 - 631 kcal 4年生校外学習
25日	26日	27日	28日	29日
カレーピラフ たまごのココットむし あきやさいのスープに くだもの(プルーン) ぎゅうにゅう	ちゅうかおこわ しせんふうスープ チーズいりポテトぼうぎょうざ もやしのふうみあえ ぎゅうにゅう	ごもくひやしうどん からしあえ とうふドーナツ ぎゅうにゅう	さつまいもごはん けんちんじる さんまのすがたに あさづけ ぎゅうにゅう	ちゅうかどん きゅうりのレモンふうみあえ くだもの(りんご) ぎゅうにゅう
I補給 - 664 kcal	I補給 - 623 kcal	I補給 - 659 kcal	I補給 - 638 kcal	I補給 - 604 kcal