

# 9月献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります



<p>2(月)</p> <p>献立名</p> <p>ミニケチャップ スクランブルエッグ / 大豆のマリネ コッパン / ライスチャウダー セルフサンドを作ろう</p>	<p>3(火)</p> <p>献立名</p> <p>ししゃも塩焼き / パパイアのキムチ和え 麦ごはん / 麻婆豆腐</p>	<p>4(水)</p> <p>献立名</p> <p>じゃがいも塩昆布炒め / わかめの酢の物 ソース焼きそば</p>	<p>5(水)</p> <p>献立名</p> <p>魚のみそ焼き / きんぴらごぼう 麦ごはん / 冬瓜のおつゆ</p>	<p>6(金)</p> <p>献立名</p> <p>パイナップル / さつま芋のシークワサー煮 やふあらしゅうい 終戦記念日にちなんで</p>
<p>9(月) 桜中欠食</p> <p>献立名</p> <p>豆腐入りミートローフ / コールスローサラダ バーガーパン / 白いんげん豆のスープ セルフサンドを作ろう</p>	<p>10(火)</p> <p>献立名</p> <p>魚の天ぷら / もやしのみそ和え 赤飯 / なかみ汁 トーカチにちなんで</p>	<p>11(水)</p> <p>献立名</p> <p>ナッツごぼう / 赤うりの梅肉和え 焼きうどん</p>	<p>12(木)</p> <p>献立名</p> <p>フルーツ和え もずく丼 / かきたま汁</p>	<p>13(金)</p> <p>献立名</p> <p>豆腐のチリソースかけ / 春雨ナムル 五目チャーハン</p>
<p>16(月)</p> <p>献立名</p> <p>敬老の日 カレーうどん 十五夜にちなんで</p>	<p>17(火) 大宮中欠食</p> <p>献立名</p> <p>ふちやぎ / 赤うりとパインの甘酢和え カレーうどん 十五夜にちなんで</p>	<p>18(水)</p> <p>献立名</p> <p>みかん / 魚の香草焼き / ポテトサラダ チキンライス</p>	<p>19(木)</p> <p>献立名</p> <p>切干大根とひじきの和え物 親子丼 / 冬瓜のみそ汁</p>	<p>20(金)</p> <p>献立名</p> <p>鶏肉のシークワサー焼き / キャベツソテー チーズリゾット</p>
<p>23(月)</p> <p>献立名</p> <p>秋分の日 振替休 魚のマスタード焼き / ひじきチーズサラダ 黒糖パン / 冬瓜のカレースープ</p>	<p>24(火) 名護中・桜中欠食</p> <p>献立名</p> <p>しらす入り卵焼き / もやしのごま和え わかめごはん / じゃがいものみそ汁</p>	<p>25(水) 桜中欠食</p> <p>献立名</p> <p>キャベツ入り平つくね / こんにゃく和え さつま芋入り炊き込みごはん</p>	<p>26(木)</p> <p>献立名</p> <p>チーズはんぺんフライ / キャベツのシークワサー和え 麦ごはん / 冬瓜のみそ煮</p>	<p>27(金)</p> <p>献立名</p> <p>シークワサーケーキ / 大根サラダ スパゲティボンゴレ</p>
<p>30(月)</p> <p>献立名</p> <p>魚のマスタード焼き / ひじきチーズサラダ 黒糖パン / 冬瓜のカレースープ</p>	<p><b>生活リズムを整えよう!</b></p> <p>長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。食事と睡眠で体調を整え、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。</p> <p>朝食を食べよう 朝日をあびよう</p> <p>トイレに行こう</p> <p>体を動かそう</p>			<p>今月の給食に使用する 名護市産の食材</p> <p>卵・鶏肉・豆腐 冬瓜・パイナップル・ねぎ きゅうり・あかうり シークワサー果汁 青切みかん</p>