

日 曜	こんだてめい	熱や力の もことになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	さんこう	
					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
1	たいめし しょうゆまめ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎさとう かたくりこ	きんめだい あのだいす とりにくとうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな	564	今日は柿の たんぱく質! 行政発表日 です。
2	ロールパン ポテトグラタン キャベツとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	パンじゃがいも あぶら パター こむぎこ パンこ	ベーコンとりにく チーズ だっしゆんにゅう ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	619	ちめんじゃこ には加減が たまり!! よくかま てなす!!
3	ぶたどん みそしる みかん ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく あさり みそ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらす えのきだけ もやし だいこん あおな ながねぎ みかん	613	今日はちん ぶりのみかん がとびやう します!!
6	さつまいもごはん いりどり みたらしたんこぎゅうにゅう ("いもを月"からさつまいもごはんです)	こめむぎあぶら さつまいも ごま さとう だんご かたくりこ	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	640	さつまいもは 今が旬!! ほくほくの ごはんです。
7	チャンポン(ソフトめん) だいすとかざかなのあげに みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう ごま	ぶたにく えび かまぼこ だいす かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しめじ はくさい もやし ながねぎ みかん	632	ちゃんぽんは 長崎の料理 外巻の由来は はやく通存!
8	ごはん ごまお ぶたにくとやさいのもの わかめとしらすのにびたし ぎゅうにゅう	こめむぎごま あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいすわかめ しらす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく キャベツ あおな	548	かまぼこの外 では、焼酎の 外巻種として いやがたく いれたいとが...
9	くろパン メルルーサのチーズやき こふきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも かたくりこ	メルルーサ チーズとりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ	553	メルルーサは 深魚の なまめが、あま ごいいた おいしいです!!
10	ひじきライス キャロットポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコンとりにく ひじき チーズ しろういんげん だっしゆんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン グリンピース バナナ	620	今日は 目の 健康デー です。
14	ソフトめんミートソース バイクドポテト ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく いりだいすぎゅう にゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト	684	バイクドポテト のじゃがいもは なまめが、あま ごいいた 使用!!
15	かてめし のっぺいじる バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう ごま さといも かたくりこ	とりにく あぶらあげ ちくわ なまあげ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ しらす だいこん こんにゃく ながねぎ バナナ	562	かてめしは おこめに具材 をまぜることで かまぼこやたこ 料理がええぞ。
16	ごはん さけのしおやき だいすのいそに みそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう	さけ だいす ひじき みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん あおな	593	今日は世界 倉米デー。 今日のちんぼの お楽しみは、お米 です。
17	カレーピラフのクリームソースかけ いんげんとじゃこのアーモンドあえ みかん ぎゅうにゅう	こめむぎバター あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま アーモンド	とりにく しろういんげん まめ ぎゅうにゅう えび あさり ちりめんじゃこ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース さやいんげ ん みかん	639	カレーピラフの クリームソースは 皮巻にもフ のうたいメニ ューです。

日 曜	こんだてめい	熱や力の もことになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	さんこう	
					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
20	チリコンカンサンド コーンスープ みかん ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ かたくりこ	ベーコンぶたにく きんときまめ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン みかん	561	チリコンカン にはコーンが たっぷり! コーンやチリ コンはたっぷり はいていただきます。
21	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい ちゅうかとうぶスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら はるさめ かたくりこ	さば ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい もやし	607	ヤンニョムは 韓国の特 産品。 この もちもちの ソースが おいしいです。
22	マーボーどん もやしのナムル ブルー ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし ごまつな にんじん ブルー	622	大衆の マーボー 100年近い 歴史の料理!
23	セサミトースト マンハッタンクラムチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま じゃがいも	ベーコン しろういんげん あさり ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト パナナ	552	マンハッタン クラムチャウ ダーは新しい メニューです! お味のみに!
24	みそラーメン (ホットラーメン) はるまき ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ たけのこ いら	704	大衆の おはきは 全日本で おなじみの メニューです。
27	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さといも	さわら みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん えのきだけ こんにゃく	571	けんちん汁は 徳川幕 府の メニューです。
28	ぶじさわたっぶりペペロンチーノ りんごとさつまいものケーキ みかん ぎゅうにゅう	オリーブオイル スラップティ こむぎこ さとう バター さつまいも アーモンド	ベーコン 塗揚げしらす たまご ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ ごまつな りんご みかん	589	今日のペペ ロンチーノは 1954年 相模原市の 保護者が メニュー です!
29	ツァイファン アーモンドフィッシュ むらくもスープ ぎゅうにゅう	こめもちごめ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう ごま かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ごまつな たまねぎ あおな しょうが	567	粟飯と ヤイフと よみする つなは、 おなじみの メニューです!
30	ソフトフランスパン パンブキンシチュ キャベツとベーコンのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ なまクリーム	ベーコンとりにく チーズ だっしゆんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ごまつな パナナ	634	18年 の歴史 がある パンです。
31	カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめむぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース コーン えだまめ	711	今日は 前日南立!! カレーライス がおいしいです!!

つきみ **月見だんご**

かんとうふう かんさいふう

月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやすすき、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。

月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、紡錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。

今年の十五夜は 10月6日!


