

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
サバのみそ漬け焼き 小松菜のごま和え 厚揚げの煮物 にんじんしりしり 高菜漬け 牛乳 ごはん エネキ* -837kcal	豚肉と玉葱の煮物 キャベツサラダ チキンナゲット 昆布の佃煮 イタリアンドレッシング小袋 牛乳 ごはん エネキ* -867kcal	牛肉のオイスター炒め 春雨ソテー さつま芋の煮揚げ 青梗菜とコーンの和え物 牛乳 ごはん エネキ* -835kcal	短縮授業日 (調査前日)	秋期調査 (一日目)
9	10	11	12	13
 秋 期 考 査				
16	17	18	19	20
アジの照焼き ほうれん草と人参のお浸し 高野豆腐の含め煮 ふかし芋 ひじきの梅和え 牛乳 ごはん エネキ* -796kcal	関東煮 春巻き 白菜としらすの和え物 うずらの煮卵 牛乳 ごはん エネキ* -949kcal	プルコギ きんぴらごぼう オクラとえのきの和え物 しば漬 牛乳 ごはん エネキ* -747kcal	ハンバーグデミグラスソース煮 ブロッコリーのソテー ジャーマンポテト いんげんとツナの和え物 ミニグレープゼリー 牛乳 ごはん エネキ* -823kcal	チキンカツ キャベツとピーマンのソテー 大根とわかめの煮物 小松菜と人参の和え物 金時豆 ソースパック 牛乳 ごはん エネキ* -754kcal
23	24	25	26	27
カツオカツ もやしのナムル 焼きそば 白菜と三つ葉の和え物 さつま芋の甘煮 牛乳 ごはん エネキ* -787kcal	すきやき 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜の中華サラダ 人参の和風炒め 牛乳 ごはん エネキ* -866kcal	回鍋肉 ほうれん草とえのきのお浸し ポテトフライ 春雨とささみの中華和え ふりかけ 牛乳 ごはん エネキ* -794kcal	鶏肉の葱塩焼き ブロッコリーの煮びたし ごぼう甘辛煮 白菜のゆず和え コーヒーゼリー 牛乳 ごはん エネキ* -786kcal	豚肉のしぐれ煮 キャベツサラダ 揚げシュウマイ 小松菜とじゃこの炒め物 中華ドレッシング小袋 牛乳 ごはん エネキ* -860kcal
30	31			
サバの塩焼き キャベツソテー 大根のそぼろあんかけ オクラの和え物 ミニいちごゼリー 海苔の佃煮 牛乳 ごはん エネキ* -791kcal	牛肉コロッケ ブロッコリーのガーリックソテー ナポリタン ツナマヨ ハロウィンデザート 牛乳 ごはん エネキ* -904kcal			