

# 令和5年9月 こんだて写真集

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月から「ジオパクパク給食」が始まるよ！ 『食育通信』も併せてチェックしてね。</p> <p>元プロ野球選手（役場職員）の巨漢から繰り出される圧倒的なパワー</p>				

1日

- ① 牛乳
- ② 麦ごはん
- ③ ハヤシライス
- ④ ぶどう（3個）
- ⑤ チーズ（中のみ）

4日

- ① 牛乳
- ② 麦ごはん
- ③ 豆乳入りみそ汁
- ④ ツナ野菜ソテー

5日

- ① 牛乳
- ② 麦ごはん
- ③ 冬瓜のそぼろ煮
- ④ 和風ポテトサラダ

6日

- ① 牛乳
- ② 米粉入りパン
- ③ ごぼうペロンチーノ
- ④ ココナッツ
- ⑤ みかん果汁

7日

- ① 牛乳
- ② ごはん
- ③ かぼちゃの煮物
- ④ いわしのしょうが煮

8日

- ① 牛乳
- ② 救給カレー
- ③ のっぺい汁
- ④ バナナ

11日

- ① 牛乳
- ② 麦ごはん
- ③ もずく汁
- ④ なすとツナのチーズ焼き

12日

- ① 牛乳
- ② ごはん
- ③ キャベツのみそ汁
- ④ 魚と里芋の揚げ煮

13日

- ① 牛乳
- ② バーガーパン
- ③ クラムチャウダー
- ④ 照り焼きチキン・キャベツ
- ⑤ マヨチーズ

14日

- ① 牛乳
- ② 麦ごはん
- ③ 肉豆腐
- ④ 切り干し大根のサラダ
- ⑤ しそ味ひじき（小中）

15日

- ① 牛乳
- ② ガーリックライス
- ③ チキンビーンズ
- ④ フルーツポンチ

18日

敬老の日

19日

ジオパクパク給食

- ① 牛乳
- ② 麦ごはん
- ③ 春雨シイモン
- ④ パパイアの高菜炒め
- ⑤ ふすまー

20日

- ① 牛乳
- ② ミルクパン
- ③ ラビオリのトマト煮
- ④ ブロッコリーサラダ
- ⑤ りんごジャム

21日

ジオパクパク給食

- ① 牛乳
- ② ごはん
- ③ 冬瓜のしょうがスープ
- ④ きびなごのピリ辛  
そら豆ソース

22日

- ① 牛乳
- ② 麦ごはん
- ③ けんちん汁
- ④ 肉野菜炒め
- ⑤ 黒糖ビーンズ（小中）

25日

- ① 牛乳
- ② 麦ごはん
- ③ 豚肉と大豆のみそ煮
- ④ さっぱり和え

26日

- ① 牛乳
- ② 麦ごはん（少なめ）
- ③ 焼きうどん
- ④ かつおみそ
- ⑤ 野菜ジュース（小中）

27日

- ① 牛乳
- ② 米粉入りパン
- ③ ポトフ
- ④ 鶏の香草焼き
- ⑤ レーズンクリーム

28日

- ① 牛乳
- ② 麦ごはん
- ③ 麻婆豆腐
- ④ 中華サラダ

29日

- ① 牛乳
- ② 麦ごはん
- ③ 秋の味噌汁
- ④ さんまかぼすレモン煮