

令和7年

9月

もいつけひょう

中央市学校給食センター



今月の目標

「規則正しい食生活をしよう」



1日 (月) 防災訓練 代休	2日 (火) あじつけ こざかな キャベツの たくあんあえ あげだし 豆腐の にくみそがけ むぎごはん のっぺいじる	3日 (水) アセロラゼリー はなやさい のソテー ホキの パンこやき そばろパン ポークビーンズ	4日 (木) オレンジ こまつなと じゃこの いためもの とりにくの からあげ むぎごはん キムチとんじる	5日 (金) ちくさあえ いかのピリ かみやき ごもくごはん さつまいもじる
8日 (月) れいとうみかん ほうれんそうの おかかあえ ぶたにくの しょうがいため むぎごはん あつあげの	9日 (火) いっしょくようソース ごぼうと こんにゃくの みそ汁 しろみざかな フライ うめちりごはん こまつなの すましじる	10日 (水) バナナ キャベツと ツナのソテー タンダー チキン いちご & マーガリン しょくパン ラビオリスープ	11日 (木) ぶどう にくじゃが あじの なんばんづ け むぎごはん えのきたけの みそじる	12日 (金) フルーツあんぱんにふ プリン やきぎょうざ 小:2個 中:3個 ひやしちゅうか スープ めんの上に 具ときざみのりを のせます ひやしちゅうか あさりとチンゲン サイのスープ
15日 (月) 敬老の日 むぎごはん	16日 (火) グレープ フルーツ やさいのねり ごまふうみ ぶたにくの スタミナやき むぎごはん えびだんごじる	17日 (水) はちみつレモン ゼリー チキンマリネ サラダ シュガートースト コーンチャウダー	18日 (木) はるさめ サラダ はるまき むぎごはん なすいり マーボー豆腐	19日 (金) なし きりぼしだいこんの かみかみいため さばのみそに むぎごはん いももちじる
22日 (月) ブロッコリー サラダ チキンバジル カツ コーンピラフ せんぎりやさい のスープ	23日 (火) 秋分の日 むぎごはん	24日 (水) りんご やさいの さっぱりあえ ぎゅうどん もずくの すましじる	25日 (木) ひとくちピーチゼリー くわがめの いために さけの きのこやき むぎごはん じゃがいもの みそじる	26日 (金) フルーツポンチ ふくじんづけ カレーライス フレンチ サラダ
29日 (月) フィッシュビーンズ あおな のびたし とうふいり つくね むぎごはん だいこんの みそじる	30日 (火) やきドーナツ こまつなと ひじきのごま マヨネーズ あえ しいらフライ にくうどん	生活リズムを取り戻そう! 早起き 早寝 朝ごはん 姿勢をよくして食べよう 背筋を伸ばして 足を組んで食べない 茶碗は手に持って ひじきをついて食べない 背中を丸めない		