



きゅうしょくこんだてひょう



兵庫県立視覚特別支援学校

月	火	水	木	金
9月27日は 中秋の名月 「十五夜」です 	1 始業式 	2 なつやさいのカレー ぎゅうにゅう シーザーサラダ パイナップル	3 ごはん ぎゅうにゅう あかうおのにつけ きりぼしだいこんのすのもの じゃがいものみそしる	4 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース ゆでカレーキャベツ ピーマンのごまマヨあえ とうがんスープ
7 ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ チキンサラダ	8 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため きゃべつのごまドレッシングあえ さといものみそしる	9 おやこどんぶり ぎゅうにゅう たまねぎとにらのすみそあえ もやしのみそしる	10 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしぐれに こふきいも きゅうりとわかめのすのもの こまつなのみそしる	11 せわればん ぎゅうにゅう サーモンフライ(タルタルソース) フレンチサラダ ミネストローネ
14 ごはん ジョア なつとう れいしゃぶサラダ アラメのいために かきたまじる	15 ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム キャベツのごまずあえ ぐうしんさいスープ	16 とりごぼうごはん ぎゅうにゅう しおこんぶあえ とんじる	17 ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのラビゴットソース こふきいも さやいんげんのおひたし なつやさいのみそしる	18 ピタパン ぎゅうにゅう ぶたにくとだいたいのかおりあえ もやしサラダ パンプキンスープ
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日	24 ごはん ぎゅうにゅう いわしのしおやき ゴーヤのしおこんぶあえ こもくまめいなり じゃがいものみそしる	25【お月見献立】 さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき さといもとこんぶのにももの つきみじる
28 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ゆでキャベツ クイツィオサラダ きのこのみそしる	29 ゆかりごはん ぎゅうにゅう にくうどん きゅうりともやしのごまずあえ	30 ごはん ぎゅうにゅう てばもとのこみ こまつなのかつおあえ きりぼしだいこんのゆずふうみサラダ あつあげのみそしる	<u>秋が旬の食べ物には食物繊維がたっぷり</u> 秋が旬の、芋類、豆類、きのこ類には、食物繊維がたっぷり含まれています。体の調子を整えるためには欠かせないものとして見直されています。芋類、きのこ類以外にも、海藻、野菜類にも多く含まれています。意識して食べられるといいですね。	

--	--	--	--