

9月の こんだて

月 松山給食センター	火 オレンジフーズ	金 オレンジフーズ
4日	5日	8日
パン 鶏葱塩焼き マカロニサラダ パプリカソテー 蒸し餃子 牛 乳	ご飯・ふりかけ ホイコーロー ブロッコリーポイル タコさんウインナー 小松菜のお浸し スパサラ 牛 乳	カレーライス オレンジジュース  スプーン・スモック忘れないで
11日	12日	15日
パン 鶏天 ひじきサラダ 南瓜の甘酢炒め 肉団子さっぱり煮 牛 乳	ご飯・ふりかけ 焼きうどん 白身フライ 田舎煮 しゅうまい ポテトサラダ 牛 乳	ご飯・ふりかけ スパケチャ トンカツ 照り焼きミートボール ひじきの煮物 ポテトサラダ 牛 乳
18日	19日	22日
敬老の日	ご飯・ふりかけ 和風スパ からあげ チンゲン菜の中華炒め ちくわの照り煮 金時豆 牛 乳	ご飯・ふりかけ さつま揚げと野菜のソテー 鶏の竜田揚げ照りたれ 糸こんの卵とじ タコさんウインナー みかん缶 牛 乳
25日	26日	29日
パン せんざんき 笹かま 白菜と中華風炒め ほうれん草ごま和え 牛 乳	ご飯・ふりかけ 焼きそば 栗かぼちゃコロッケ 焼き餃子 小松菜のお浸し 大学芋 牛 乳	ご飯・ふりかけ 焼きビーフン チキンカツ ポイルウインナー 小松菜とコーンのソテー 切干大根煮 牛 乳



秋は月が一番きれいに
見える季節です。

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも
出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えま
しょう。冷たい物を好んでいましたが、温かいご飯と
みそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。
たくさんの食材も旬を迎えます、美味しく食べて残暑
を乗り切りましょう。

