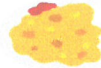


9月の



アレルギー食

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 コーンサラダ パプリカソテー 茹でブロッコリー 牛 乳	ご飯 豚のすきやき風 ほうれん草ソテー フレンチフライポテト オレンジ 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 ブロッコリー煮びたし ひじきサラダ かぼちゃ甘酢炒め 牛 乳	ご飯 アスパラソテー ミートボールのケチャップかけ 大根と人参のきんぴら 春雨の酢物 牛 乳	ご飯 カリフラワーのソテー 豚の生姜焼き 切干大根煮 ほうれん草のお浸し 牛 乳
18日	19日	22日
敬老の日	ご飯 ボイルキャベツ 豚の竜田揚げ なすの肉あんかけ オレンジ 牛 乳	ご飯 なすと玉葱の炒め物 豚肉の照り焼き 南瓜の煮物 りんごの甘煮 牛 乳
25日	26日	29日
パン せんざんき 鶏ごぼう煮 中華風炒め ほうれん草和え 牛 乳	ご飯 チンゲン菜と人参のソテー れんこんの挟み揚げ 豚のキャベツ煮 りんごの甘煮 牛 乳	ご飯 アスパラソテー ポークチャップ 糸コンとひじきの煮物 小松菜のお浸し 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。

