



9がつのこんだて

へいせい30ねん

おおいずみひがししょうがっこう



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
3 わかめサラダ  ちゅうかどん くだもの 	4 にらととうふの すましじる  さんしょくごはん カミカミサラダ トマト 	5 コーンポテト スープ  チキンライス すいか 	6 フルーツポンチ  いため じゃーじゃーめん 	7 カレーポトフ  ぶどうパン もやしのごまず トマト 
10 だいごんの ちゅうかあえ  おぎごはん しせんとうふ くだもの 	11 そうめん すましじる  おぎごはん のりのつくだに さばのすだちやき やさいのからしあえ 	12 こまつなスープ  おぎチャーハン ぼうぎょうぎ きゅうりのやくみづけ 	13 ジャがいもと わかめのみぞしる  ごこくごはん さんまのつつに きのこと やさいのおろしあえ 	14 わかめの かわりあえ  チキンとまめのカレー くだもの 
けいろう 敬老の日 	18 カレーポーク ビーンズ  フレーントースト いちじくのジャム もやしサラダ 	19 おかかあえ  おやかどん ぶどうゼリー 	20 なすのみぞしる  おぎごはん さかなのおろしソース とさあえ 	21 かれーなんぼん のスープ  かれーなんぼんのめん きりほしだいごんの の十ムル つきみだんご 
じゅうごや 十五夜 	25 おらくもじる  あおだいずのごはん とりにくのてりやき きのみあえ 	26 ジャがいもの そぼろに  ちりめんごはん だいごんサラダ 	27 すましじる  ごもくずし おひたし おいわいでぎーと 	28 だいごんの みぞしる  きびごはん わかさぎの なんぼんづけ そくせきづけ トマト 