



9月もりつけ図



スクールミールにしとさ

月	火	水	木	金
いろいろなものを 食べよう	1 オレンジゼリー ビビンバ ゆずかあえ	2 朝ごはんコンテスト献立 はすいもいり すのもの なつパテよぼうの げんきどん ねっちゅうしょう よぼうのかんたん すましじり	3 しいらの フレークやき りよくおうしょく やさいのあえもの ごはん けんちん みそしる	4 西土佐中学校2年生リクエスト献立 てづくり コロケ ブルーベリー クレープ わかめごはん シーチキン あえ ABC スープ
7 四万十牛献立 キャベツの ゆずあえ てづくり しまんとぎゅう ハンバーグ ごはん ケチャップ コンソメ スープ	8 しいらの てりやき とさあえ むぎごはん かきたま じる	9 かぼちゃ マフィン スパゲティ ナポリタン レタス サラダ	10 きゅうりと わかめの すのもの チャーハン ちゅうか ごもく スープ	11 中村地域リクエスト献立 はるさめ サラダ チョコクレープ わかめごはん わふう からあげ たまご スープ
14 ゆずゼリー そばろどん いろどり サラダ	15 もやしの おかかあえ ごはん ちくぜんに	16 フルーツポンチ チキンライス こまつな サラダ	17 かわほ チョレギ サラダ ごはん とりの てりやき にしとさの たべもの いっぱい みそしる	18 高知の食べ物いっぱいの日 ぶしゆかん ケーキ ごはん キャベツの ぶしゆかんあえ あつあげと ぶたにくの なつやさい いため
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ぎゅうにゅうかん チキンカレー かいそう サラダ	25 やさいの ごまあえ おつきみ だんご いもごはん とんじる 十五夜献立 しいらの おうごん あげ
28 きりぼし だいこんの ちゅうかあえ ごはん にくじゃが	29 ごしょくあえ ごはん ポーク ビーンズ	30 かみかみ きゅうり カルピスかん ごはん まーぼー どうふ	9月の給食目標 「食べ物の栄養を知らう」 	