



9 がつこんだてひょう

●きゅうしょくもくひょう●

せいかつのリズムをととのえよう

2025ねん かつたとくべつしえんがっこう

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
スタミナぶたどん (ごはん) (どんぶりぐ) ぎゅうにゅう ごまあえ あつあげとナスのみそしる みかんゼリー	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき おかかあえ きのこのみそしる	ひやしちゅうか (ちゅうかめん) (やさいく) (ひやしちゅうかたれ) のむヨーグルト カレーボール くきわかめのスープ	はちみつパン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ	ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう イカナゲット【小2こ・中高3こ】 だいのすのいそに たまごのみそしる
8	9	10	11	12
ごはん ぎゅうにゅう アジフライ キャベツのそくせきづけ ぐだくさんしる	ごはん ぎゅうにゅう とりにくめじそやき きつあえ さつまいのみそしる	なすのミートソースパゲティ (ソフトめん) (ミートソース) のむヨーグルト ブロッコリーとコーンのサラダ ぶどうゼリー	やきぶたチャーハン ぎゅうにゅう にらまんじゅう はるさめスープ	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー キャベツとブロッコリーのサラダ
15	16	17	18	19
【けいろうのひ】 	ごはん ぎゅうにゅう さばさんしょうやき きりぼしだいこんのもの あおなのみそしる	みそラーメン (ちゅうかめん) (ラーメンスープ) のむヨーグルト はるまき ちゅうかサラダ	ガパオライス (ごはん) (ガパオぐ) ぎゅうにゅう きりぼしだいこんサラダ チキンフォー	コーントースト ぎゅうにゅう ミートボールのラタトゥイユに
22	23	24	25	26
ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ【小2こ中高3こ】 チンジャオロース ごもくスープ	しゅんぶんのひ 	とりごもくうどん (ソフトめん) (うどんしる) ぎゅうにゅう あつやきたまご そくせきづけ	さけわかめごはん ぎゅうにゅう イカのチヂミ ツナサラダ しめじのおすいもの	コッペパン ぎゅうにゅう やさしいコロケ フレンチサラダ マッシュルームとぶたにくのスープ
29	30	<div>①生活のリズムを整えよう①</div> <p>2学期が始まりました。元気にすごすためには、毎日の生活リズムが大切です。夜ふかしや朝寝坊をすると、朝ごはんが食べられず、勉強や運動に集中できません。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。給食をしっかり食べると、午後もしいきと活動できます。食べる・動く・休むのリズムを大切に、健康な秋をすごしましょう。</p> <div></div>		
ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい【小2コ中高3コ】 はるさめサラダ かにかたまスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのたつたあげ さといものそばろに だいこんのみそしる			