



8・9月 よていこんだてひょう



※献立は、食材等の都合により変更させていただく場合があります。

月	火	水	木	金
8/31 しょうゆフレンチ ぶたにくのバーベキューソースいため ごはん あつあげのみそしる	9/1 ぶどうゼリー つまりちやまめ なつやさいのハヤシライス ごはん	2 やさいのこんぶあえ こうや豆腐のにくみそがらめ コシヒカリごはん かぼちやのみそしる	3 はるさめとわかめのサラダ ポークしゅうまい2こ ごはん ジャージャン豆腐	4 きりぼしナポリタン めばるのカレーパンこやき ごはん とりだんごスープ
7 こくとうだいず こまつなのさっぱりあえ ちゅうかめん もやしラーメンスープ	8 くきわかめのきんぴら やさいコロッケ ごはん キャベツとふのみそしる	9 とおかまちメニュー れいとうみかん ビニールぶくろ わかめふりかけ ぶたにくときくらげのたまごのいためもの ピニールぶくろにごはんをふりかけをいれ、にぎってたべよう セルフおにぎり コシヒカリごはん パワーUP! あまざけみそしる	10 あおだいずサラダ いわしのしょうがに ごはん こんさいのごまじる	11 かいそうサラダ ハンバーグバーベキューソース ごはん ABCスープ
14 こんにやくサラダ ぶたにくのしょうがやき ごはん えのきとこまつなのみそしる	15 きりぼしだいこんのサラダ あじのチリソースがけ ごはん ワンタンスープ	16 いろどりあえ あつあげのごまみそだれかけ コシヒカリごはん さわにわん	17 やさいのツナあえ セルフそぼろどんのぐ かけてたべよう ごはん あつあげとわかめのみそしる	18 キャベツのレモンあえ てっかみそ ごはん こうや豆腐のたまごとじに
21 けいろうひ 敬老の日 	22 こくみんきゅうじつ 国民の休日 	23 しゅうぶんひ 秋分の日 	24 わかめとコーンのサラダ ポークカレーごはん	25 じゅうごやメニュー ごまあえ あつあげとぶたにくのみそいため ごはん つきみだんごじる
28 あさづけ あつやきたまご ごはん ぶたじゃがなんばんに	29 しょ へるっ塩メニュー こまつなのナムル とりにくのピリッとジャンジャンソース ごはん ごもくとうふスープ	30 コールスローサラダ とうにゅうスープ セルフツナカレーピラフ コシヒカリごはん	9月のとおかまちメニュー がつはつけん 発見! とおかまの宝もの えちごつまり ～FC越後妻有～ えちごつまりまつだいちくめながわ FC越後妻有は、松代地区の「奴奈川キャンパス」を拠点とし、プロリーグを目指す女子サッカーチームです。選手としてだけではなく、棚田の保全活動や大地の芸術祭の運営にも関わる等、地域に根差した活動をしています。 とおかまちしこうしきゆうちゆうが 十日町市の公式YouTubeに、FC妻有の選手のメッセージ動画が公開されます。ぜひ、ご覧ください。 	