

月	火	水	木	金
<div data-bbox="57 301 763 754"> <h3>お月見クイズ</h3> <p>正しいのはどっち?</p> <p>お月見についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。</p> <p>Q1 お月見(十五夜)とは、どんなことをする行事? A 月をながめる B もちつきをする</p> <p>Q2 お月見に昔からお供えされてきた「いも」はどっち? A ジャがいも B 里いも</p> </div>				
30	31	30	31	1
エネルギー たんぱく質 塩分 876 kcal 37.2 g 22.5 g	エネルギー たんぱく質 塩分 866 kcal 25.6 g 24.3 g	エネルギー たんぱく質 塩分 877 kcal 35.3 g 15.5 g	エネルギー たんぱく質 塩分 799 kcal 24.4 g 23.8 g	エネルギー たんぱく質 塩分 778 kcal 30.3 g 25.8 g
豆まめごはん 牛乳 竹輪の天ぷら きんぴらごぼう 冷やしそめん汁	カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー 牛乳 プロセスチーズ	じゃがいも 牛乳 じゃがいものマヨネーズ焼き カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ	コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソーテー コーンポタージュ	コッペパン 牛乳 ひじきクロquette 小松菜とソーセージのソーテー ジュリエンヌスープ
4	5	6	7	8
エネルギー たんぱく質 塩分 758 kcal 38.0 g 17.6 g	エネルギー たんぱく質 塩分 750 kcal 23.1 g 28.1 g	エネルギー たんぱく質 塩分 877 kcal 35.3 g 15.5 g	エネルギー たんぱく質 塩分 799 kcal 24.4 g 23.8 g	エネルギー たんぱく質 塩分 778 kcal 30.3 g 25.8 g
ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き なっぱの煮びたし 冷凍みかん	冷やしうどん おにぎり ささみの天ぷら キャベツのごま和え リンゴミニゼリー 牛乳	ごはん 牛乳 なすと厚揚げの肉みそ炒め かぼちゃの天ぷら わかめと卵のスープ	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 チンゲンサイのごま和え 冷やしそめん汁 なし	コッペパン 牛乳 ハンバーグ ジャーマンポテト スライスチーズ マカロニと野菜のスープ
11	12	13	14	15
エネルギー たんぱく質 塩分 738 kcal 29.2 g 15.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 832 kcal 40.7 g 34.2 g	エネルギー たんぱく質 塩分 798 kcal 31.5 g 18.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 871 kcal 30.0 g 26.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 884 kcal 29.7 g 36.3 g
ごはん 牛乳 いわしの梅煮 チンゲンサイのごま和え 冷やしそめん汁 なし	コッペパン 牛乳 ジャーマンポテト スライスチーズ マカロニと野菜のスープ	小きつねずし うずら卵と野菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁 牛乳	ごはん 豆乳 プラマンジェ オオクボール 牛乳 白菜のツナあんかけ きのこの中華風スープ	オリーブパン 牛乳 チリコンカン ゆでキャベツ あげじゃが ぶどうゼリー
18	19	20	21	22
敬老の日	エネルギー たんぱく質 塩分 792 kcal 29.7 g 27.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 780 kcal 37.7 g 18.2 g	エネルギー たんぱく質 塩分 911 kcal 37.1 g 36.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 760 kcal 37.4 g 28.1 g
敬老の日 	コッペパン 牛乳 ミートボールのケチャップ炒め ジャがいものリヨン風 もやしスープ オレンジ	ごはん 牛乳 さげの揚げびたし ヨーグルト ほうれん草とえのきの和え物 トマトと玉ねぎのみそ汁	手巻きずし ごまみそ汁 牛乳 スティックチーズ	米粉パン ポークピカタ 小松菜としめじのソーテー 牛乳 ベーコンとじゃがいものスープ さつま芋のキャラメルソース
25	26	27	28	29
体育大会代休	エネルギー たんぱく質 塩分 916 kcal 32.5 g 20.9 g	エネルギー たんぱく質 塩分 800 kcal 32.7 g 26.0 g	エネルギー たんぱく質 塩分 823 kcal 39.0 g 20.0 g	体育大会予備日
体育大会代休 	体育大会予備日 	ごはん 牛乳 いかのチリソース煮 もやしのごま和え 大学いも ジャがいもとわかめのみそ汁	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 キャベツのアーモンドみそ和え ゆばのすまし汁 なし	かやくごはん 牛乳 焼きしゃも 里芋の煮物 すまし汁 お月見デザート

お月見クイズ 答え Q1.A 十五夜は一年で一番月がきれいな日です。Q2.B 皮をおくと丸くて白い里芋を月に見立てています。ちなみに、今年の十五夜は9月29日ですよ！↑

