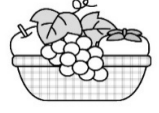


いただきます！

2026年9月 輪内中学校メニュー表

月	火	水	木	金
	1	2	3 ご飯 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト 福神漬け	4 ミートスパ 牛乳 和風サラダ おからドーナツ
7 ツナご飯 牛乳 マカロニサラダ 豚汁	8 ご飯 牛乳 すり身揚げ 海藻サラダ すまし汁	9 2年職場体験 ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 かき玉きのこスープ	10 2年職場体験 ご飯 牛乳 親子煮 ごま和え	11 2年職場体験 ご飯 牛乳 肉みそ豆腐 春雨チャプチェ
14 ご飯 ヨーグルト やきそば カップエッグ	15 ご飯 牛乳 焼き肉風 大豆のスープ	16 ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ゆかりキャベツ みそ汁	17 中華風混ぜご飯 牛乳 ナムル ねぎごまスープ	18 ご飯 牛乳 磯辺つくね ごまじゃこサラダ ABCスープ
21 敬老の日 	22 国民の休日	23 秋分の日 	24 ご飯 アシドミルク 麻婆豆腐 バンサンスー	25 十五夜 ご飯 牛乳 大根のそぼろ煮 ごまドレサラダ みたらし団子
28 キムチチャーハン 牛乳 昆布キャベツ わかめスープ	29 ご飯 牛乳 五目うどん かみかみかき揚げ	30 手作りナン 牛乳 ドライカレー コンソメスープ		

 **生活リズム**をとりもどそう 

