上市町立　　小学校

9月 盛り付け表

月	火	水	木	金
	1 コーンサラダ 梨 ハヤシライス	2 バンサンスー 揚げシューマイ ごはん えびと豆腐のうま煮	3 ごまこんぶづけ さばの塩焼き 巨峰 ごはん かきたま汁	4 黒豆サラダ 揚げ魚のレモン味 ごはん きのこ汁 黒豆の日献立
7 華風あえ 高野豆腐の カレー揚げ ごはん 回鍋肉	8 きのこサラダ ねぎ塩豚丼 冬瓜汁	9 ゆかりあえ 小魚と大豆の アーモンドがらめ ごはん かぼちゃの そぼろ煮	10 切干大根のソース炒め 鮭の塩焼き ごはん みそワンタン スープ	11 わかめサラダ スパニッシュオムレツ 食パン クリーム シチュー
14 ナムル ぎょうざ チャーハン ★にらたま スープ	15 ごまあえ ★あじの照り焼き ごはん 大豆の磯煮	16 ★きのこソテー 厚焼き卵 ごはん 肉じゃが	17 ★酢の物 ほっけの塩焼き 巨峰 ごはん さつま汁	18 ピーナッツあえ えびフライ ういろう 減量ごはん みそ煮込み うどん 第20回アジア競技大会 応援献立（愛知県）
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 カチュンバサラダ サモサ ヨーグルト ナン キーマカレー 第20回アジア競技大会 応援献立（インド）	25 炒り大豆あえ 鮭と里芋の 胡麻みそがらめ ごはん 白玉汁 お月見献立
28 茎わかめの中華あえ 野菜シューマイ ごはん 麻婆なす 第20回アジア競技大会 応援献立（中国）	29 のりチーズポテト ミニトマト にしんの照り焼き ごはん 鶏ごま五目汁	30 きゅうりののり塩あえ 白身魚のヤンニョム ごはん プルコギ 第20回アジア競技大会 応援献立（韓国）		

秋の運動会



第20回アジア競技大会
9月19日～10月4日

アジアの国々のための総合競技大会。アジアオリンピック評議会が主催するため、『アジアオリンピック』ともいわれています。32年ぶりに日本で開催されます。一緒に選手のみなさんを応援しましょう♪