

## 元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか?

私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて1日を元気に過ごすための準備が整います。

### ●朝ごはんを美味しく食べるために心がけたいこと



◎前日の夕飯は、寝る2時間前までに済ませる



◎早寝早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る

### Q. 朝ごはんを抜いたらダイエットできるかな?

**A.** 朝食を抜くと、空腹のあまり1食に食べる量が多くなってしまい、通常より血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が上がる原因になります。その結果、血液の中で多くなりすぎたブドウ糖は使われず、やがて脂肪になって体の中に蓄積され、肥満になりやすくなるとわれています。このように朝食抜きでは、やせるどころか体重が増えてしまうこともあるのです。

中学生の皆さんは、まだ体が成長途中の段階なので、1日3食の食事からしっかり栄養をとる必要があります。健康な体づくりのため、毎朝きちんと朝食をとるようにしましょう。



★インターネット予約をご利用の方へ★ 予約の締切は、給食を食べたい日の7日前(土・日・祝日を除く)午後2時です。

9月分は、8月20日(火)までに予約をしておく忘れなくて安心です!

★マークシート予約をご利用の方へ★ 9月分のマークシート提出期限は、7月4日(木)です。

※夏休みが入るため、通常より締め切りが早まっています。ご注意ください。

食材産地<5月分>		野菜	産地
牛乳	産地	キャベツ	栃木、神奈川県、群馬、千葉、茨城
牛乳(無タカナシ)	北海道、岩手、千葉	きゅうり	群馬、千葉、栃木、茨城、群馬
乳業の兼乳エリア	栃木、神奈川県、岡山	小松菜	茨城、群馬
米	産地	えのきたけ	新潟、長野
米	国産	人参	徳島、千葉
肉類	産地	玉葱	北海道、佐賀、兵庫
豚肉	鹿児島、宮崎、熊本、大分、福岡、群馬、北海道、千葉、埼玉	青ピーマン	茨城、宮崎、高知、鹿児島
鶏肉	岩手、宮城、福島、山形、青森、宮崎、北海道、鹿児島	ブロッコリー	エクアドル
魚介類	産地	さつまいも	茨城、千葉
めばる	アメリカ	ぶなしめじ	長野、新潟
ちりめんじゃこ	インドネシア	じゃがいも	北海道
いか	ペルー	長ねぎ	茨城、千葉、栃木、埼玉
シルバー	ニュージーランド	にら	茨城、千葉、高知
むきえび	インドネシア	アスパラガス	秋田
メルルーサ	アルゼンチン、ウルグアイ	ごぼう	青森、熊本、茨城
さば	ノルウェー	もやし	静岡
ほっけ	ロシア、アメリカ	ほうれんそう	茨城、群馬
ホキ	ニュージーランド	さやいんげん	タイ
		かぼちゃ	メキシコ、ニュージーランド
		大根	千葉
		白菜	茨城

町田第一中学校給食実施予定表										
日	曜	1年	2年	3年	わかばA			わかばB		
					1年	2年	3年	1年	2年	3年
9月										
1	日	×	×	×	×	×	×	×	×	×
2	月	×	×	×	×	×	×	×	×	×
3	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	水	×	×	×	×	×	×	×	×	×
5	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	土	×	×	×	×	×	×	×	×	×
8	日	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	土	×	×	×	×	×	×	×	×	×
15	日	×	×	×	×	×	×	×	×	×
16	月	×	×	×	×	×	×	×	×	×
17	火	×	×	×	×	×	×	×	×	×
18	水	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	土	×	×	×	×	×	×	×	×	×
22	日	×	×	×	×	×	×	×	×	×
23	月	×	×	×	×	×	×	×	×	×
24	火	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25	水	×	×	×	×	×	×	×	×	×
26	木	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	金	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	土	×	×	×	×	×	×	×	×	×
29	日	×	×	×	×	×	×	×	×	×
30	月	○	○	○	○	○	○	○	○	○
給食実施回数		15回	15回	15回	14回	14回	14回	14回	14回	14回
金額		4650	4650	4650	4340	4340	4340	4340	4340	4340

○・給食あり ×・給食なし

### きりとり\*

## 給食リクエスト券

給食で、もう一度食べたいメニュー、食べてみたいメニューをリクエストしてください。

リクエストが多いメニューを、これからの給食の献立に取り入れます。

給食を食べている人も、食べていない人も、リクエストできます! ぜひ、リクエストしてください

※給食で出たことがないもの(例:高価なもの(ステーキなど)、生物(刺身やケーキなど)、提供が難しいもの(アイスクリームなど)は、リクエストできません。

※リクエスト券を記入したらきりとり部分から切り取って、配膳員さんに渡してください。締切はありません。

私は

をリクエストします。



# 町田市中学校給食 献立表



2月

- ・白身魚のレモンソース
- ・根菜の煮物
- ・ツナマヨ和え
- ・チーズ
- ・塩こんぶごはん
- ・牛乳



3火

- ・タコライス<sup>具</sup>
- ・鶏肉のガーリック焼き
- ・いんげんのごま和え
- ・さつまいものパイン和え
- ・ごはん
- ・牛乳



4水

- ・豚肉のスタミナ炒め
- ・カラフルパスタ
- ・かぼちゃの甘煮
- ・おかかふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳



5木

- ・鶏の唐揚げ
- ・きんぴらごぼう
- ・キャベツとかにかまのレモン和え
- ・すりおろしりんごミニゼリー
- ・ごま塩ごはん
- ・牛乳



6金

- ・生揚げ入りホイコウロウ
- ・ほっけの塩焼き
- ・豆入りポテトサラダ
- ・青菜の磯香和え
- ・ごはん
- ・牛乳



9月

- ・チキン米粉カレー
- ・いかのマスタード焼き
- ・手作り福神漬け
- ・すりおろし洋梨ミニゼリー
- ・ごはん
- ・牛乳

リクエスト



10火

- ・チーズはんぺんフライ
- ・ポークビーンズ
- ・ゆで野菜のごまだれかけ
- ・うずら卵の醤油煮
- ・鉄っ子ひじきふりかけごはん
- ・牛乳



11水

- ・豚キムチいため
- ・コーンポテト
- ・枝豆とひじきの炒め煮
- ・豆腐ナゲット
- ・ごはん
- ・牛乳

夏バテ予防献立



12木

- ・麻婆豆腐
- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・春雨サラダ
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳



13金

- ・鯖の塩焼き
- ・じゃがいものそぼろあん
- ・はりはり漬け
- ・果物
- ・ゆかりごはん
- ・牛乳

学力アップ応援献立

敬老の日



17火

- ・鶏肉じゃが
- ・ししゃものフライ
- ・ブロッコリーとベーコンのソテー
- ・チーズ
- ・じゃこ入りわかめごはん
- ・牛乳

リクエスト



18水

- ・家常豆腐(ジャーフット-7)
- ・魚の南部焼き
- ・シャキシャキ梅サラダ
- ・ヨーグルトゼリー
- ・ごはん
- ・牛乳



19木

- ・ジャンバラヤの具
- ・パッファローチキン
- ・コールスローサラダ
- ・フライドポテト
- ・ごはん
- ・牛乳

食育の日: 世界の料理



20金

- ・魚の麦みそ焼き
- ・ごまだれ和え
- ・小松菜と油揚げのおかか和え
- ・大学芋
- ・ごはん
- ・牛乳

振替休日



24火

- ・ぶりの照り焼き
- ・ツナとひじきの大根サラダ
- ・青のリポテト
- ・青菜とコーンのソテー
- ・ごはん
- ・牛乳



25水

- ・いかのガーリック揚げ
- ・カレーミート
- ・ひじきと豆のマリネ
- ・いんげんのごま和え
- ・バターライス
- ・牛乳



26木

- ・ハニーマスタードチキン
- ・ボロネーゼ
- ・フレンチサラダ
- ・小松菜じゃこふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳



27金

- ・豆腐のチリソース
- ・鶏肉の照り焼き
- ・切干大根の煮物
- ・浅漬け
- ・ごはん
- ・牛乳



30月

- ・鯖のから揚げカレー風味
- ・生揚げと小松菜のツナあん煮
- ・ジャーマンポテト
- ・切り干しフレークふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

学力アップ応援献立

毎月19日は食19の日!

今月は アメリカ合衆国

2024年はオリンピック・パラリンピックイヤーです。そこで中学校給食では、毎月19日の「食育の日」に様々な国の料理や食文化を知ってもらうため、世界の料理を献立に取り入れています。

9月は、次回のオリンピック・パラリンピック競技大会が開催される「アメリカ合衆国」の料理を給食用にアレンジして提供します。詳しくは裏面をチェック

このマークが目印!

食育の日: 世界の料理

～スポーツの秋を楽しもう!～

体力アップ応援献立

「体力アップ応援献立」では、成長期の体づくりに役立つ栄養素やスポーツをする時の体力アップに役立つ栄養素などを紹介しています。

今月は、「疲労回復・ケガ防止に役立つ栄養素」を紹介いたします。詳しくは裏面をチェック

このマークが目印!

体力アップ応援献立

使用食材の詳細については、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」をご確認ください。

スプーン印のある日は、スプーンをご持参ください。ただし、箸は毎日つきます。

このマークが目印!

# 主な使用食材 9月

(お願い) 食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。  
 インターネット検索の場合: 「まちだ子育てサイト」を検索・小・中学校情報・学校給食・中学校給食について・中学校給食の献立表・詳細献立表・給食だより



日	曜日	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄 養 価	日	曜日	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄 養 価
2	月	塩昆布 シルバー みそ 鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 ごまごんにゃく マヨネーズ	レモン こまつな にんじん ごぼう だいこん さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 814 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.8 g	17	火	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 ししよフライ ベーコン チーズ 牛乳	精白米 なたねごま油 じゃがいも ごんにゃく 砂糖 オリブ油	しょうが 玉葱 にんじん グリーンピース こまつな コーン もやし にんにく ブロッコリー	エネルギー 746 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g
3	火	豚肉 大豆ミート 大豆 チーズ 鶏肉 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 ごま さつまいも	にんにく 玉葱 にんじん トマト こまつな ぶなしめじ さやいんげん バイン缶詰	エネルギー 742 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g	18	水	豚肉 大豆ミート 生揚げ ホクキ 焼きのり ヨーグルトゼリー 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 ごま 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 青ピーマン こまつな コーン 切干しいたご もやし きゅうり 練り梅	エネルギー 733 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g
4	水	豚肉 ロースハム かつお節 塩昆布 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 マカロニ オリブ油	玉葱 しょうが にんにく キャベツ にんじん ぶなしめじ こまつな かぼちゃ レモン	エネルギー 795 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g	19	木	鶏肉 ウィンナー 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 バター 薄力粉 じゃがいも フレンチドレッシング	にんにく 玉葱 青ピーマン トマト セロリ パセリ さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり コーン	エネルギー 756 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g
5	木	鶏肉 焼き竹輪 かに風味かまぼこ 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 オリブ油	しょうが さやいんげん ごぼう にんじん キャベツ レモン ずりおろしりんご ミニゼリー	エネルギー 763 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.5 g	20	金	ホキみそ ひじき 鶏肉のほくし身 油揚げ かつお節 牛乳	精白米 砂糖 ごま油 おろし マヨネーズ ごま油 さつまいも 油	ブロッコリー 切干しいたご キャベツ きゅうり コーン にんじん こまつな ぶなしめじ	エネルギー 842 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.1 g
6	金	生揚げ 豚肉 みそ ほっけ かつお節 ミックスピーズ チーズ 焼きのり 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 マヨネーズ	しょうが もやし にんじん キャベツ 青ピーマン ブロッコリー コーン えだまめ パセリ こまつな	エネルギー 749 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g	24	火	ぶり ひじき 大豆 ツナ あおのり 牛乳	精白米 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ 油 じゃがいも パター	キャベツ きゅうり にんじん だいこん みずな レモン こまつな コーン	エネルギー 776 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 1.5 g
9	月	鶏肉 いか 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 はちみつ 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん チャップアップソース ブロッコリー きゅうり だいこん れんこん ずりおろし洋梨 ミニゼリー	エネルギー 784 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g	25	水	いか 豚肉 大豆ミート ひじき 大豆 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 オリブ油 ごま	パセリ キャベツ にんじん 玉葱 にんにく しょうが 赤ピーマン グリンピース だいこん きゅうり コーン さやいんげん	エネルギー 775 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.4 g
10	火	鉄っ子 ひじき ぶり かつお節 チーズ はんぺん フライ 豚肉 大豆 うずら卵 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 ごま	キャベツ 玉葱 にんじん エリンギ グリンピース もやし こまつな	エネルギー 797 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.4 g	26	木	鶏肉 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 はちみつ マカロニ 油 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 ごま	ブロッコリー にんじん 玉葱 にんにく セロリ トマト キャベツ きゅうり こまつな	エネルギー 746 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g
11	水	豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 ナグット 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 じゃがいも	キャベツ にんじん はくさい キムチ漬物 はくさい 青ピーマン ねぎ にら にんにく 玉葱 コーン えだまめ	エネルギー 792 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.6 g	27	金	豚肉 大豆ミート 豆腐 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 ごま	にんにく しょうが 玉葱 椎茸 ねぎ 青ピーマン もやし にら 切干しいたご にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	エネルギー 739 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g
12	木	豚肉 大豆ミート みそ 豆腐 焼き竹輪 あおのり ロースハム チーズ 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 天ぷら粉 はるさめ 中華ドレッシング	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 にんじん にら ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	エネルギー 769 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g	30	月	さば 生揚げ ツナ ウィンナー チーズ 大豆ミート 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 じゃがいも	しょうが ブロッコリー こまつな にんじん パセリ 切干しいたご	エネルギー 866 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.5 g
13	金	さば 鶏肉 塩昆布 牛乳	精白米 なたねごま油 砂糖 なたねごま油 ごま	ゆかり こまつな にんじん キャベツ 玉葱 椎茸 グリンピース 切干しいたご きゅうり りんご缶詰	エネルギー 817 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 1.9 g	※材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※調味料については、記載していないものもあります。 ※個別除去などのアレルギー対応は行っていません。食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。加工品（斜体で表示されているもの）について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。					

**食育の日**  
～世界の料理～

今日は  
**アメリカ合衆国**

2028年ロサンゼルスオリンピック・パラリンピック開催国

## アメリカってどんな国？

国名: アメリカ合衆国  
 首都: コロンビア特別区 (ワシントンD.C.)  
 面積: 約983万km<sup>2</sup>(世界第3位、日本の26倍)  
 人口: 約3億3480万人 (世界第3位、日本の約2.7倍)  
 通貨: アメリカ合衆国ドル  
 日本とロサンゼルスとの時差: 16時間 (Wikipediaより)

### アメリカの食文化

アメリカ大陸にもともと暮らしていたネイティブアメリカンの食生活をベースに世界各国からの移民が持ち込んだ農業・酪農技術・調理法が合わさった、多様性のある食文化が作られました。  
 アメリカの味といえば、トマトケチャップ! アメリカでのトマトケチャップ消費量は世界の他の国と比べて抜んで多く、生産量も世界一だという説もあります。ハンバーガーやホットドッグ、フライドポテトにかけるなど、まさに「アメリカの味」と言えるでしょう。  
 (Wikipedia、精明治「明治の食育」より)

## 9月19日の献立紹介

### ジャンバラヤ

「ジャンバラヤ」は、アメリカ南部ルイジアナ州発祥の炊き込みご飯です。肉や魚介類・野菜を炒めて、米・水・調味料・スパイスなどを加えて炊き上げます。スパイスな辛みが食欲をそそる料理です。給食ではジャンバラヤの具とごはんをわけて提供します。具とごはんを混ぜて食べてください。

### バッファローチキン

「バッファローチキン」は、ニューヨーク州の都市バッファロー発祥の料理で、鶏肉を揚げてトマトケチャップや香辛料などで作った甘酸っぱいソースをからめた料理です。詳しいレシピは、料理レシピサイト「クックパッド」で紹介しています! ご家庭でもぜひ作って味わってみてください。

クックパッド バッファローチキン 簡単給食

## 栄養士のイチおし! 献立

体力アップ応援献立

**9月30日(月) 提供予定!**  
 ごはん、鯖のから揚げカレー風味、  
 厚揚げと小松菜のツナあん煮、  
 ジャーマンポテト、切り干しフレークふりかけ、牛乳

「体力アップ応援献立」では、成長期の体づくりに役立つ栄養素やスポーツをする時の体力アップに役立つ栄養素などを紹介しています。

今日は、「疲労回復・ケガ防止に役立つ栄養素」を紹介します。鯖などの青魚には筋肉の回復を促すDHA・EPAや、筋肉の炎症を抑えると言われていたビタミンDが豊富です。また、成長期にカルシウムをしっかり摂り丈夫な骨をつくることで、ケガの予防につながります。

**DHA・EPAを多く含む食品** 青魚(さば、まぐろ、さんま、いわし、たらちち、ぶり、にしんなど)

**カルシウムを多く含む食品** 牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小松菜、切り干し大根、ひじき など

## 今月のリクエスト献立

9月9日(月) チキン米粉カレー

9月17日(火) 鶏肉じゃが

リクエストは随時受付中! 給食だよりについている「給食リクエスト券」にリクエストしたいメニューを書いて配膳員さんに渡してください!

《9月の平均栄養価》

エネルギー: 779 kcal  
 たんぱく質: 31.6 g  
 脂質: 22.4 g  
 食塩相当量: 2.3 g  
 カルシウム: 367 mg  
 鉄分: 3.4 g

町田市中学校給食予約システム 締切日一覧 (2024年度)

8月		9月		10月		11月		12月	
食べたい日	予約の締切日 (午後2時00分まで)	食べたい日	予約の締切日 (午後2時00分まで)	食べたい日	予約の締切日 (午後2時00分まで)	食べたい日	予約の締切日 (午後2時00分まで)	食べたい日	予約の締切日 (午後2時00分まで)
1 木		1 日		1 火	9月19日	1 金	10月23日	1 日	
2 金		2 月	8月21日	2 水	9月20日	2 土		2 月	11月21日
3 土		3 火	8月22日	3 木	9月24日	3 日		3 火	11月22日
4 日		4 水	8月23日	4 金	9月25日	4 月		4 水	11月25日
5 月		5 木	8月27日	5 土		5 火	10月24日	5 木	11月26日
6 火		6 金	8月28日	6 日	9月26日	6 水	10月25日	6 金	11月27日
7 水		7 土		7 月	9月27日	7 木	10月28日	7 土	
8 木		8 日		8 火	9月30日	8 金	10月29日	8 日	
9 金		9 月	8月29日	9 水	9月30日	9 土		9 月	11月28日
10 土		10 火	8月30日	10 木	10月1日	10 日		10 火	11月29日
11 日		11 水	9月2日	11 金	10月2日	11 月	10月30日	11 水	12月2日
12 月		12 木	9月3日	12 土		12 火	10月31日	12 木	12月3日
13 火		13 金	9月4日	13 日		13 水	11月1日	13 金	12月4日
14 水		14 土		14 月		14 木	11月5日	14 土	
15 木		15 日		15 火	10月3日	15 金	11月6日	15 日	
16 金		16 月		16 水	10月4日	16 土		16 月	12月4日
17 土		17 火	9月5日	17 木	10月7日	17 日		17 火	12月5日
18 日		18 水	9月6日	18 金	10月8日	18 月	11月7日	18 水	12月6日
19 月		19 木	9月9日	19 土		19 火	11月8日	19 木	12月9日
20 火		20 金	9月10日	20 日		20 水	11月11日	20 金	12月10日
21 水		21 土		21 月	10月9日	21 木	11月12日	21 土	
22 木		22 日		22 火	10月10日	22 金	11月13日	22 日	
23 金		23 月		23 水	10月11日	23 土		23 月	12月11日
24 土		24 火	9月11日	24 木	10月15日	24 日		24 火	12月12日
25 日		25 水	9月12日	25 金	10月16日	25 月	11月14日	25 水	
26 月	8月15日	26 木	9月13日	26 土		26 火	11月15日	26 木	
27 火	8月16日	27 金	9月17日	27 日		27 水	11月18日	27 金	
28 水	8月19日	28 土		28 月	10月17日	28 木	11月19日	28 土	
29 木	8月20日	29 日		29 火	10月18日	29 金	11月20日	29 日	
30 金	8月21日	30 月	9月18日	30 水	10月21日	30 土		30 月	
31 土		31 火		31 木	10月22日	31 日		31 火	

給食の提供は  
ありません

給食の提供は  
ありません