6月の献立表

杉並区立三谷小学校

	4	_	^	少型区立二百小子校
3	4	5	6	7
麦ごはん 牛乳 さばの文化干し わかめとツナの あえ物 かぼちゃのみそ汁	昆布ごはん 牛乳 大豆とじゃこの 甘から揚げ のっぺい汁 くだもの	ジャージャー麺 牛乳 キャベツのスープ くだもの	麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き 金平ごぼう とうふのみそ汁	ジャンバラヤ 牛乳 野菜スープ ゆでそらまめ くだもの
8	11	12	13	14
お弁当給食	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツのごまあえ 豚汁	プルコギ丼 牛乳 チンゲン菜と たまごのスープ くだもの	麦ごはん 牛乳 アジフライ 大根と小松菜の みそ汁 野菜のおかかあえ	大豆入り ドライカレー 牛乳 ゆで野菜の 特製ドレッシング つぶつぶみかんゼリー
17	18	19	20	21
麦ごはん 牛乳 さめの東煮 じゃがいもの そぼろ煮 小松菜のいそあえ	とりとごぼうの ピラフ 牛乳 クラムチャウダー コールスローサラダ くだもの	ツナごはん 牛乳 ゼリーフライ ゆで野菜の みそドレッシング 大根としめじの みそ汁	あんかけ チャーハン 牛乳 キムチスープ くだもの	たこめし 牛乳 きびなごの から揚げ ゆかりキャベツ けんちん汁 冷凍みかん
24	25	26	27	28
わかめごはん 牛乳 いかのしょうが焼き シャキシャキあえ キャベツのみそ汁	焼きカレーパン 牛乳 かぶのポトフ フルーツ ヨーグルト	小松菜ごはん 牛乳 焼きししゃも 肉じゃが わかめときゅうりの 酢の物	パエリア 牛乳 キャロット ポタージュ パリパリサラダ	親子丼 牛乳 沢煮わん くだもの