７月の献立表

杉並区立三谷小学校

１	２	３	４	５
キムチチャーハン 牛乳 じゃがいももち 中華スープ 冷凍みかん	チキンライス 牛乳 ポテトフレンチサラダ 野菜スープ	ひじきごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ もやしと小松菜のナムル 玉ねぎとニラのみそ汁	麦ごはん 牛乳 あじのかば焼き キャベツのいそあえ とうがんのお吸い物	ちらしずし 牛乳 七夕汁 ピーチゼリー ***交流給食***
８	９	１０	１１	１２
麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜のごまあえ けんちん汁	夏野菜カレー 牛乳 ビーンズサラダ くだもの	麦ごはん 牛乳 納豆 きびなごの南ばんづけ きゅうりとわかめの 酢みそあえ じゃがいものみそ汁	ビビンバ 牛乳 千切り野菜スープ くだもの	ナスとトマトの スパゲティ 牛乳 じゃがいもの スープ ゆでとうもろこし
１５	１６	１７	１８	１９
	麦ごはん 牛乳 いかのチリソース 三色ナムル 中華コーンスープ	***リザーブ給食*** フィッシュバーガー 照り焼きチキンバーガー 飲み物 白いんげん豆と 野菜のスープ ガーリックポテト くだもの	麦ごはん 牛乳 魚のごまがらめ 糸寒天のごま酢あえ キャベツのみそ汁 冷凍みかん	シシジューシー 牛乳 イナムドゥチ ゴーヤチャンプルー 黒糖ミルクかん
２２	２３	２４		
さけごはん 牛乳 肉じゃが ししゃものから揚げ そくせきづけ ***おにぎり給食***	あさりと コーンのピラフ 牛乳 タンドリーチキン 野菜のスープ煮 くだもの	終業式		