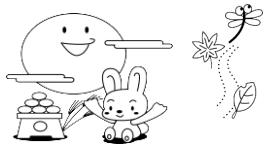




9月のこんだて



杉並区立永福小学校

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
大豆入りドライカレー ゆで野菜の みそドレッシングあえ 牛乳	照り焼きフィッシュバーガー ^{やさい} 白いんげんと野菜のスープ フルーツポンチ 牛乳	麦ごはん 白身魚の麦みそ焼き じゃがいものきんぴら おひたし 牛乳	麦ごはん とりにく 鶏肉のねぎソース かきたま汁 五色煮 牛乳
7日(月)	8日(火)	9日(水) 国内産	10日(木)
ししじゅうしい 焼きししゃも イナムドウチ 切りぼし 切干ときゅうりのごま酢あえ 牛乳	☆四国地方の郷土料理☆ ひ冷やしかき揚げうどん キャベツの土佐あえ れいとう 冷凍みかん 牛乳	☆重陽の節句☆ にんじんごはん いかのかりん揚げ けんちん汁 菊のおひたし 牛乳	麦ごはん ヘルシーハンバーグ 豆腐とわかめのみそ汁 糸寒天のごま酢あえ 牛乳
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木) 国内産
麦ごはん さわらの香味焼き 大根と油揚げのみそ汁 シャキシャキあえ 牛乳	ひじきごはん たまご焼き よしのじる 吉野汁 もやしと小松菜の甘じょうゆあえ 牛乳	ホットドッグ ミネストローネ 野菜のピクルス 牛乳	麦ごはん のりの佃煮 飛び魚のさんが焼き 野菜煮物 キャベツのおかかあえ 牛乳
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
☆敬老の日☆ 	☆国民の休日☆ 	☆秋分の日☆ 	いた 炒めジャージャー麺 粉吹芋 牛乳
28日(月)	29日(火)	30日(火)	<p>☆今月の目標☆ 後片付けをきちんと しよう！</p>
高野豆腐のそぼろごはん やさい 野菜のみそ汁 巨峰 牛乳	さんまのかば焼き丼 さわに 沢煮わん なんせんぎ 何でも千切りサラダ 牛乳	秋の香りごはん いかの松笠焼き のっぺい汁 なし梨 牛乳	

