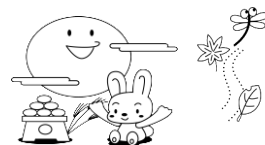




9月のこんだて



杉並区立永福小学校

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) |
| | だいず い 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 ぎゅうにゅう 牛乳 | てや 照り焼きフィッシュバーガー しろ 白いんげんと野菜のスープ フルーツポンチ ぎゅうにゅう 牛乳 | むぎ 麦ごはん しろみざかな むぎ や 白身魚の麦みそ焼き じゃがいものきんぴら おひたし ぎゅうにゅう 牛乳 | むぎ 麦ごはん とりにく 鶏肉のねぎソース かきたま汁 ごしき に 五色煮 ぎゅうにゅう 牛乳 |
| 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) 国内産 | 10日(木) | 11日(金) |
| ししじゅうしい や 焼きししゃも イナムドゥチ きりぼし 切干ときゅうりのごま酢あえ ぎゅうにゅう 牛乳 | しごく ちほう きょうど りょうり ☆四国地方の郷土料理☆ ひ 冷やしわかめうどん キャベツの土佐あえ れいとう 冷凍みかん ぎゅうにゅう 牛乳 | ちようよう せつく ☆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 きく 菊のおひたし ぎゅうにゅう 牛乳 | むぎ 麦ごはん ヘルシーハンバーグ とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 いとかんてん 糸寒天のごま酢あえ ぎゅうにゅう 牛乳 | チキンライス キャロットポタージュ じゃこサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 |
| 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) 国内産 | 18日(金) |
| むぎ 麦ごはん さわらの香味焼き だいこん あぶらあ 大根と油揚げのみそ汁 シャキシャキあえ ぎゅうにゅう 牛乳 | ひじきごはん たまご焼き よしの じる 吉野汁 こまつな あま もやしと小松菜の甘じょうゆあえ ぎゅうにゅう 牛乳 | ホットドッグ ミネストローネ やさい 野菜のピクルス ぎゅうにゅう 牛乳 | むぎ 麦ごはん のりの佃煮 と うお 飛び魚のさんが焼き やさい にも 野菜煮物 キャベツのおかかあえ ぎゅうにゅう 牛乳 | あき ひがし ☆秋のお彼岸☆ にしき 二色おはぎ とんじる 豚汁 たくあんのごま炒め ぎゅうにゅう 牛乳 |
| 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) | 25日(金) |
| けいろ び ☆敬老の日☆  | こくみん きゅうじつ ☆国民の休日☆  | しゅうぶん ひ ☆秋分の日☆  | いた 炒めジャージャー麺 こ ふきいも 粉吹芋 ぎゅうにゅう 牛乳 | ちゅうしゅう めいげつ ☆中秋の名月☆ きりぼし 切干ごはん つきみ だんご じる お月見団子汁 さいいも 里芋のそぼろ煮 ぎゅうにゅう 牛乳 |
| 28日(月) | 29日(火) | 30日(火) | ☆今月の目標☆ 後片付けをきちんと しよう！ | |
| こうや どうふ 高野豆腐のそぼろごはん やさい 野菜のみそ汁 きよほう 巨峰 ぎゅうにゅう 牛乳 | さんまのかば焼き丼 さわ に 沢煮わん なん 何でも千切りサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 | あき かお 秋の香りごはん いかのまつかさや 松笠焼き のっぺい汁 なし 梨 ぎゅうにゅう 牛乳 | | |

