



# 9月のこんだ



杉並区立永福小学校

8月29日(月)	30日(火)	31日(水)	9月1日(木)	2日(金)
ブルコギ丼 わかめスープ 冷凍みかん ぎゅうにゅう牛乳	むぎ麦ごはん ほきのむぎやみそ焼き じゃがいものきんぴら おひたし ぎゅうにゅう牛乳	て タコライス ミニトマト たまごスープ ぎゅうにゅう牛乳	ひ冷やしきつねうどん ちくわてん竹輪の天ぷら やさい野菜のごまあえ 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 なん何でもせん切りサラダ ぎゅうにゅう牛乳
5日(月)	6日(火)	7日(水) 国内産	8日(木)	9日(金)
クッパ やさい野菜のナムル さつまいもパイ ぎゅうにゅう牛乳	ししじゅうしい や焼きししゃも イナムドゥチ にんじんしりしり ぎゅうにゅう牛乳	ちようようせつく☆重陽の節句☆ しめじごはん きつかむ菊花蒸し けんちん汁 すのもの酢の物 ぎゅうにゅう牛乳	ガーリックトースト ポークビーンズ やさい野菜のピクルス ぎゅうにゅう牛乳	むぎ麦ごはん とりにくか鶏肉の変わりみそ焼き きんぴらごぼう だいこんこまつな小松菜みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金) 国内産
むぎ麦ごはん カレーコロッケ キャベツのみそ汁 いとかんてん糸寒天のごま酢あえ ぎゅうにゅう牛乳	むぎ麦ごはん めかじきのつみあげ やさい野菜のみそ汁 ほうれんそうのいそあえ ぎゅうにゅう牛乳	スパゲティーミートソース サウピカンサラダ きつか菊花みかん ぎゅうにゅう牛乳	ちゅうしゅうめいづつ☆中秋の名月☆ きりぼし切干ごはん つきみだんごお月見団子汁 さといもに里芋のそぼろ煮 ぎゅうにゅう牛乳	むぎ麦ごはん のりの佃煮 さけさいきょうや鮭の西京焼き やさいにもの野菜煮物 キャベツのおかかあえ ぎゅうにゅう牛乳
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
けいろうひ☆敬老の日☆ 	あきひがん☆秋のお彼岸☆ にじろ二色おはぎ とんじろ豚汁 たくあんのごま炒め きよほう巨峰 ぎゅうにゅう牛乳	キムチチャーハン ぼう棒ぎょうざ わかめと卵のスープ ぎゅうにゅう牛乳	しゅうぶんひ☆秋分の日☆ 	むぎ麦ごはん かつおのあず煮 だいこんあぶらあみ大根と油揚げの味噌汁 ごしき五色煮 ぎゅうにゅう牛乳
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(水)	30日(水)
さんまのかば焼き丼 さわに沢煮わん 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 よし野汁 もやしとこまつな小松菜の旨じょうゆあえ ぎゅうにゅう牛乳	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 きつか菊花みかん ぎゅうにゅう牛乳	イカフライサンド しろ白いんげんとやさい野菜のスープ フルーツのヨーグルトかけ ぎゅうにゅう牛乳	うんどうかい☆運動会ががんばろう☆ ソースかつ丼 だいこんにんじん大根と人参のみそ汁 キャベツのしお塩もみ ぎゅうにゅう牛乳

☆今月の目標☆後片付けをきちんとしよう!

