



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 牛乳	麦ごはん ほきの麦みそ焼き じゃがいものきんぴら おひたし 牛乳	タコライス ミニトマト たまごスープ 牛乳	冷やしきつねうどん 竹輪の天ぷら 野菜のごまあえ 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 何でも千切りサラダ 牛乳
5日(月)	6日(火)	7日(水) 国内産	8日(木)	9日(金)
クッパ 野菜のナムル さつまいもパイ 牛乳	しせじゅうしい 焼きししゃも イナムドウチ にんじんしりしり 牛乳	☆重陽の節句☆ しめじご飯 菊花蒸し けんちん汁 酢の物 牛乳	ガーリックトースト ポークビーンズ 野菜のピクルス 牛乳	麦ごはん 鶏肉の変わりみそ焼き きんぴらごぼう 大根と小松菜みそ汁 牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金) 国内産
むぎ カレーコロッケ キャベツのみそ汁 糸寒天のごま酢あえ 牛乳	麦ごはん めかじきの包み揚げ 野菜のみそ汁 ほうれんそうの磯あえ 牛乳	スパゲティーミートソース サウピカンサラダ 菊花みかん 牛乳	☆中秋の名月☆ 切干ごはん お月見団子汁 里芋のそぼろ煮 牛乳	麦ごはん のりの佃煮 鮭の西京焼き 野菜煮物 キャベツのおかあえ 牛乳
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
☆敬老の日☆ 	☆秋のお彼岸☆ 一色おはぎ 豚汁 たくあんのごま炒め 巨峰 牛乳	キムチチャーハン 棒ぎょうざ わかめと卵のスープ 牛乳	☆秋分の日☆ 	麦ごはん かつおの東煮 大根と油揚げの味噌汁 五色 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 牛乳	ひじきごはん たまご焼き 吉野汁 もやしと小松菜の甘じょうゆあえ 牛乳	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 菊花みかん 牛乳	イカフライサンド 白いんげんと野菜のスープ フルーツのヨーグルトかけ 牛乳	☆運動会がんばろう☆ ソースかつ丼 大根と人参のみそ汁 キャベツの塩もみ 牛乳

☆今月の目標☆後片付けをきちんとしよう！

