

10月の献立表

4～6年生用

杉並区立三谷小学校

2	3	4	5	6
麦ごはん 牛乳 さつまいもコロッケ キャベツのツナドレサラダ 大根のみそ汁 	かつおめし 牛乳 あんかけ卵焼き 白菜のみそ汁 りんご 	ドライカレー 牛乳 コールスローサラダ キャロットオレンジゼリー	麦ごはん 牛乳 ししゃもの包み揚げ キャベツの塩こうじ漬け ピリカラ肉じゃが	古代米ごはん 牛乳 さめの香味だれ じゃこサラダ 豆腐とじゃが芋のみそ汁
9	10	11	12	13
 スポーツの日	麦ごはん 牛乳 いわしの揚げびたし 野菜のごまあえ なめこ汁	高菜チャーハン 牛乳 中華スープ にゅうない豆腐	さといもごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 具たくさんみそ汁 柿 	麦ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き 糸寒天のごま酢あえ かぶのみそ汁
16	17	18	19	20
麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 チンゲン菜としめじのスープ	ゆかりおにぎり 牛乳 かじきの照り焼き ほうとう	ぶたキムチ丼 牛乳 わかめスープ りんご 	きな粉揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ フルーツポンチ	麦ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き じゃこ入り和風サラダ 根菜のみそ汁
23	24	25	26	27
麦ごはん 牛乳 ぶりの竜田揚げ 野菜の磯あえ 大根とわかめのみそ汁	みそラーメン 牛乳 もやしと小松菜の中華酢 キャラメルポテト 	麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ カリカリ油揚げのサラダ 豚汁	くり五目おこわ 牛乳 けんちん汁 みたらしだんご 	ソースカツ丼 牛乳 かぼちゃのみそ汁 菊花みかん 
30	31	 エステイ ジーエ SDGs た もの たい せつ 食へ物を大切にしよう		
運動会 振替休業日 	麦ごはん 牛乳 のりあげくん ゆかりキャベツ 里芋のみそ汁 			

