

# 6 が つ の こ ん だ て

令和2年度 杉並第六小学校

ひにち ようび	の み も の	しゅしよく	お か ず など	ざ い り ょ う		
				あ か	き い ろ	み ど り
10 水		カレーライス	フルーツミックス	豚肉 豚骨 チーズ 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご ホールトマト りんご缶 みかん缶 バイン缶
11 木		フィッツサンド	コーンシチュー	刈ルサ 牛乳 とり肉 とり骨	丸パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン ホールコーン ほうれんそう
12 金		凍り豆腐ご飯	具だくさん豚汁	豚肉 高野豆腐 牛乳 煮干し とうふ みそ 油揚げ	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま油	にんじん 乾しいたけ さやいんげん だいこん こまつな キャベツ
15 月		もやしチャーハン	吉野汁	豚肉 牛乳 かつお節 昆布 油揚げ とり肉	米 麦 ごま油 つきこん にゃく でんぷん うどん 玉ふ	ながねぎ にんじん もやし だい ずもやし えだまめ こまつな
16 火	 ちび 麦ごはん 	ホキのおろしソース ひじきスープ	ホキのおろしソース ひじきスープ	牛乳 ホキ とり肉 ひじき たまご とうふ さば節	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 さとう	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう
17 水		肉うどん	鶏のから揚げ	さば節 昆布 豚肉 油揚げ 牛乳 とり肉	うどん でんぷん 油	にんじん 乾しいたけ ながねぎ こまつな しょうが
18 木		メキシカンライス	野菜スープ	とり肉 あさり 牛乳 とり骨	米 麦 油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム えだまめ キャベツ セロリ
19 金 国内産		豚丼	具だくさんのみそ汁	豚肉 牛乳 煮干し 油揚げ わかめ とうふ みそ	米 麦 油 しらたき さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん こまつな
22 月		麦ごはん	さんまのかば焼き モズク入りみそ汁	さんま 牛乳 煮干し とり肉 油揚げ もずく みそ	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 さとう ごま じゃがいも	たまねぎ えのきたけ
23 火		あんかけチャーハン	中華スープ	たまご 豚肉 牛乳 とり肉 とり骨	米 麦 油 でんぷん ごま油 はるさめ さとう	しょうが 乾しいたけ にんじん だけのこ えだまめ ながねぎ こまつな しょうが
24 水		中華菜飯	ワンタンスープ	とり肉 牛乳 あおのり とり肉 油揚げ 昆布 さば節	米 麦 油 さとう ごま油 小麦粉 油 ワンタンの皮	にんじん だけのこ 乾しいたけ こまつな ごぼう
25 木		きなこ揚げパン	野菜と肉団子のスープ	きな粉 牛乳 とり肉 豆腐 とり骨	コッパパン 油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ にんじん こまつな ながねぎ ニラ しょうが
26 金		麦ごはん	鮭のちゃんちゃ焼き どさんこ汁	牛乳 鮭 みそわかめ とり肉 とうふ さば節	米 麦 さとう バター じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ こまつな コーン
29 月		ピビンバ	ザーサイスープ 小玉スイカ	豚肉 たまご みそ 牛乳 とり骨	米 麦 油 さとう ごま油 ごま はるさめ	しょうが にんにく 切干大根 もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ だけのこ ザーサイ こまつな しょうが 小玉スイカ
30 火		麦ごはん	大豆入りコロッケ 具だくさんのみそ汁	牛乳 大豆 豚肉 煮干し わかめ みそ	米 麦 油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな

\* 都合により献立変更をする場合があります。ご了承ください。 ※「国内産」はすべて国産の食材を使用する日です。