

1 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	のみの もの	しゅしよく	お か す など	ざ い り ょ う		
				あ か	き い ろ	み ど り
1 水		むぎごはん	ほきの ^{なんぶ あ} 南部揚げ とんじる 豚汁	牛乳 ホキ 煮干し 豚肉 みそ	米 麦 小麦粉 ごま 油 さとう こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん こまつな
2 木		冷やしうどん	ん 天ぷら (ちくわ・かぼちゃ) やさしい こまあ 野菜の胡麻和え	牛乳 さば節 昆布 焼ちくわ	うどん さとう 小麦粉 油 ごま	かぼちゃ もやし こまつな にんじん
3 金		きな ^{こな} 粉 ^{こな} 豆乳 ^{とう乳} トースト	チリコンカン オレンジゼリー	きな粉 豆乳 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 とり骨 寒天 ゼラチン	食パン さとう 油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン セロリ マッシュルーム ホールコーン ホールトマト オレンジジュース みかん (缶)
6 月		五目 ^{ごもく} うま煮 ^{にどん} 丼	にゅう ^{にゅう} とう ^{とう} ふ 乳 ^{にどん} ない豆腐	豚肉 いか えび かまぼこ ずら卵 牛乳 粉天	米 麦 油 ごま油 でんぶん さとう	たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ 木茸 みかん (缶)
7 火		鮭 ^{さけ} ずし	たなばた汁 ^{じる} さくらんぼ 	昆布 甘塩鮭 たまご 牛乳 さば節 油揚げ とり肉	米 麦 さとう 油 ごま 焼き麴 そうめん	こまつな にんじん ながねぎ さくらんぼ
8 水		麦 ^{むぎ} ごはん	アジフライ ^{あじ} 野菜のみそ汁 ^{しる}	牛乳 あじ 煮干し 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	たまねぎ えのきだけ こまつな
9 木		ゆかりゴマ ^{ほん} ご飯	ハンバンジー ビーフンスープ	牛乳 とり胸肉 とり肉 とり骨	米 麦 ごま 練りごま さとう マヨネーズ ごま 油 ビーフン	ゆかり しょうが にんにく ながねぎ きゅうり にんじん たけのこ たまねぎ 木茸 こまつな
10 金		イカフライサンド	ミネストローネ	いか 牛乳 豚肉 とり骨	コッパ パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マカロニ	キャベツ セロリ にんじん たまねぎ トマト ホールトマト (缶)
13 月 沖縄		ししじゅう ^{しし} し	イナムドゥチ ^{れいとう} 冷凍パイ	さば節 豚肉 こんぶ 牛乳 豚骨 かまぼこ 生揚げ みそ	米 麦 油 ごま こんにゃく	にんじん 乾しいたけ だいこん こまつな 冷凍パイ
14 火		スパゲティー ミートソース	こまつな 小松菜のサラダ	豚肉 大豆 牛乳	スパゲティ 油 さとう	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト こまつな キャベツ ホールコーン
15 水 国内産		麦 ^{むぎ} ごはん	さけ ^{さけ} こ ^{こう} みだれ みそ汁 ^{しる}	牛乳 生鮭 油揚げ みそ さば節	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 さとう じゃがいも	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ こまつな
16 木		キムチチャーハン	ぼん ^{ぼん} とう ^{とう} ぎ 棒餃子 トックスープ	豚肉 牛乳 とり肉 たまご とり骨	米 麦 油 ごま ギョウザの皮 ごま油 トック	にんじん キムチ ビーマン キャベツにんにく しょうが 万能ねぎ こまつな
17 金		豚 ^{ぶた} きゃべどん	野菜のナムル	牛乳 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう ごま油 ごま	キャベツ にんじん りんご もやし きゅうり
20 月		冷やしゴマ ^ご だれうどん	ポテトのフリッター	かつお節 昆布 とり肉 牛乳 たまご	うどん さとう はちみつ ごま すりごま 練りごま じゃがいも 小麦粉 油	きゅうり もやし にんじん ホールコーン
21 火		麦 ^{むぎ} ごはん	ししやもの ^{いそべ} 臓部あげ 冷やし・ ^は じろ ^{じろ} 揚げ ^{あげ} サラダ	牛乳 ししやも あおのり 乾燥わかめ 油揚げ みそ さば節	米 麦 小麦粉 油 ごま ごま油 さとう	きゅうり にんじん キャベツ
22 水		なつ ^{なつ} やさい ^{やさい} 夏野菜カレー	こ ^こ だ ^だ ま 小玉スイカ	豚肉 豚骨 牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん かぼちゃ ホールトマト りんご 小なす 小玉スイカ
27 月		冷やし中華 ^{ちゅうか} そば	じゃがいももち	たまご さば節 とり肉 ボンレスハム 牛乳 チーズ	中華めん ごま油 ごま 油 さとう じゃがいも でんぶん	きゅうり もやし にんじん 乾しいたけ ながねぎ しょうが
28 火 国内産		さんま ^{さんま} ご飯	かきたま汁 ^{じる} 冷凍ミカン	さんま 牛乳 さば節 とうふ たまご	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 さとう	しょうが にんじん えのきだけ ながねぎ こまつな 冷凍みかん
29 水		コーンライス	とり ^{とり} に 鶏肉 ママレードソース ヌードルスープ	牛乳 とり肉 とり骨	米 麦 バター 油 ママレード ヌードル	ホールコーン にんにく しょう が たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ
30 木		ビタミンABC ^び 丼	じゃこ ^{じゃこ} サラダ お楽しみデザート	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 油 さとうごま油 ごま	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ビーマン エリンギ にんじん こまつな きゅうり

*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。