

7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	しゅしょく	お か ず な ど	ざいりょう		
				あ か	き い ろ	み ど り
1 水		むぎごはん	なんぶあ ほきの南部揚げ とんじる 豚汁	牛乳 ホク 煮干し 豚肉 みそ	米 麦 小麦粉 こま 油 さとう こんにゃく じゃがいも	こぼう にんじん ながねぎ たいこん こまつな
2 木		ひ 冷やしうどん	てん 天ぷら (ちくわ・かぼちゃ) やさい こま 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		きな粉豆乳トースト	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 ピーマン ゼロリ 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		ごもく 五目うま煮丼	にゅう 乳ない豆腐	豚肉 いか えび かまぼこ うずら卵 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 チングルサイ 木育 みかん (缶)
7 火		さけ 鮭すし	たなばた汁 さくらんぼ	昆布 甘塩鯖 たまご 牛乳 さば節 油揚げ とり肉	米 麦 さとう 油 ごま 烤き麸 そうめん	こまつな にんじん ながねぎ さくらんぼ
8 水		むぎ 麦ごはん	アシフライ やさい 野菜のみそ汁	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		ゆかりゴマご飯 はん	パンパンジー ^{はん} 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 油 ピーフン	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 木育 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	コバ ハツ 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マカロニ	キャベツ ゼロリ にんじん たまねぎ トマト ホールトマト (缶)
13 月 沖縄		ししじゅうしい	イナムドウチ れいとうち 冷凍パイン	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 冷凍ハイン
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 ゼロリ 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		むぎ 麦ごはん	さけ こうみ 鮭の香味だれ しる みそ汁	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	ぼうとうさ 棒餃子 トックスープ	豚肉 牛乳 とり肉 にまこ とり骨	米 油 ごま キョウザ の皮 ごま油 トック	にんじん キムチ ピーマン キャベツ ニラ にんにく しょうが 万能ねぎ こまつな
17 金		ぶた 豚きゃべどん	やさい 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		ひ 冷やしゴマダレうどん	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		むぎ 麦ごはん	いそべ ししゃも の機部あげ ひじる あがらぬ 冷や汁・油揚げサラダ	牛乳 ししゃも 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		なつやさい 夏野菜カレー	こだま 小玉スイカ	豚肉 牛骨 牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが ゼロリ たまねぎ にんじん かぼちゃ ホールトマト りんご なす 小玉すいか
27 月		ひ 冷やし中華そば	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		さんまご飯 はん	かきたま汁 れいとうち 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	とりにく 鶏肉マラードソース ヌードルスープ	牛乳 とり肉 とり骨	米 麦 バター 油 マーマレード 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丌 どん	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 ピーマン 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。