



\*1がつのこんだてひょう\*  
(きょうしつけいじょう)



おさらのしゅるい



令和元年度 杉並区立高井戸第四小学校

げつ	か	すい	もく	きん
11 	12 牛乳 しらだまフ ルーツボン チ やさいのあま じょうゆあえ さけのおろしだき むぎごはん えのきいり すましじる	13 牛乳 だいこん サラダ シーフード ピラフ パンプキン ポターージュ	14 牛乳 りんご ししゃもの いそべあげ とりめし だいこんと とうふの みそしる	15 牛乳 おひたし まつかぜやき こだいまい ごはん よしのじる
18 牛乳 ゆずごま サラダ まだらの こうみやき むぎ ごはん のっぺい じる	19 牛乳 さんしょく あえ カレー コロッケ むぎ ごはん かきたま じる	20 牛乳 みかん マーボー ライス チンゲンサ ときのこ スープ	21 牛乳 きりぼしだいこんの ごますあえ メダイの さんがやき てづくりおかか ぶりかけ むぎ ごはん さつまいも りぐだくさん じる	22 牛乳 キャベツの おかかあえ たまごやき あんかけ むぎ ごはん ごまふうみ とんじる
25 牛乳 なんでも せんぎり サラダ ビスキュイ パン ミネスト ローネ	26 牛乳 くじらの あずまに かぶの そくせきづけ むぎ ごはん きのこの みそしる	27 牛乳 りんご フェイス ヨーグ むぎ ごはん ツナサラダ	28 牛乳 カレーライス じゃこ サラダ	29 牛乳 いちごミルク ポンカン みそラーメン スープ ラーメン じゃがいもと チーズの巻 き