

\* 3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
<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>もやしとこまつなのナムル</p> <p>にぎすのからあげ</p> <p>コーンちゅめし</p> <p>さつまじる</p> <p>スプーン</p>	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>マーボーライス</p> <p>わかめスープ</p> <p>フォーク</p>	<p>3</p> <p>牛乳</p> <p>ピーチゼリー</p> <p>こうやとうふのそぼろ</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺいじる</p> <p>スプーン</p>	<p>4</p> <p>牛乳</p> <p>きよみオレンジ</p> <p>みそラーメン</p> <p>だいがくいも</p> <p>箸</p>	<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>ポテトミートグラタン</p> <p>ガーリックライス</p> <p>せんぎりやさいスープ</p> <p>スプーン</p>
<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>ジャガイモのきんぴら</p> <p>さけのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>すいとん</p> <p>箸</p>	<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>もやしのうめじょうゆあえ</p> <p>ホキのおろしたき</p> <p>むぎごはん</p> <p>こんさいじる</p> <p>箸</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツパンナコッタ</p> <p>まっちゃあげパン</p> <p>わんたんスープ</p> <p>スプーン</p>	<p>11</p> <p>牛乳</p> <p>シャキシャキあえ</p> <p>さわらのさいきょうやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>よしのじる</p> <p>箸</p>	<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>やさいのごまあえ</p> <p>とうふつくねのてりやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>はくさいスープ</p> <p>箸</p>
<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>こまつなともやしのあまじょうゆあえ</p> <p>やきししゃもとりめし</p> <p>にらたまスープ</p> <p>スプーン</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>やさいのかおりつけ</p> <p>おからいりメンチカツ</p> <p>むぎごはん</p> <p>やさいのみそじる</p> <p>箸</p>	<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>いちご</p> <p>ピザトースト</p> <p>ボジタブルシチュー</p> <p>スプーン</p>	<p>18</p> <p>牛乳</p> <p>きりぼしだいごんのごまあえ</p> <p>ほたもち</p> <p>とんじる</p> <p>箸</p>	<p>19</p> <p>牛乳</p> <p>じゃがいものハニーサラダ</p> <p>シーフードピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>スプーン</p>
<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>カレーライス</p> <p>だいごんサラダ</p> <p>スプーン</p>	<p>23</p> <p>りんごジュース</p> <p>オレンジジュース</p> <p>ミルクコーヒー</p> <p>やさいのいそあえ</p> <p>いかのかりんあげ</p> <p>or</p> <p>ハンバーグ</p> <p>おせきはん</p> <p>とうふのすましじる</p> <p>箸</p>	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 20px; text-align: center;"> <p>きゅうしょくについていちねんのはんせいをしよう</p> </div>		
<p>リザーブ給食</p>				