



おさらのしゅるい

おおざら    こざら    しるわん    めしわん

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>なんでもせんざりサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チリコンカン</p>	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>さけのちゃんちゃん焼き</p> <p>じゃがいものそばろに</p> <p>むぎごはん</p>	<p>3</p> <p>牛乳</p> <p>シーフードピラフ</p> <p>レンズまめとやさいのスープ</p>	
<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>じゃがいものハニーサラダ</p> <p>てづくりぶりかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんスープ</p>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>あなごちらしずし</p> <p>たなばたじる</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>ひじきごはん</p> <p>かぼちゃのみそじる</p>	<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>ジャージャーめん</p> <p>あおのりポテト</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>やきししゃも</p> <p>ししじゅうしい</p> <p>イナムドゥチ</p>	
<b>たなばたメニュー</b>					
<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>フィッシュフライサンド</p> <p>しろいんげんとやさいのスープ</p>	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>いとかなでんのレモンすかけ</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>ホキのなんぶあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>ピビンバ</p> <p>にらたまスープ</p>	<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたのしょうが焼き</p> <p>わかめごはん</p> <p>ぐたくさんみそじる</p>	
<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>マーボーライスどん</p> <p>チンゲンサイとしめじのスープ</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのかばやきどん</p> <p>もすくいりみそじる</p>	<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>きりほしだいこんのサラダ</p>	/		
<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>にぎすのいそべあげ</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>トックのスープ</p>	<p>28</p> <p>カラフルやさいのちゅうかどん</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>29</p> <p>むぎごはん</p> <p>ゴーヤチャンプル</p> <p>あじのこうみだれ</p>	<p>30</p> <p>オレンジジュース</p> <p>コーヒー牛乳</p> <p>りんごジュース</p> <p>コーンいりチャめし</p> <p>とりやきチキン</p> <p>とりのたつたあげ</p> <p>わかめスープ</p>	/	
☆147-フェスティバル☆					