



おさらのしゅるい

おおざら こざら しるわん めしわん

令和二年度 杉並区立高井戸第四小学校

げつ	か	すい	もく	きん
			1 牛乳 たいがく いも ふかがわ めし みそしる	2 牛乳 やさいの ごまあえ メルルーサの みそソースかけ むぎ ごはん さわにわん
5 牛乳 きりぼしときゅうり のごますあえ おからいり メンチカツ むぎ ごはん むらくも じる	6 牛乳 めん みそラーメン スープ ゆで ブロッコリー さつまいも パイ	7 牛乳 キャベツの ゆかりあえ こおりとうふ ごはん やきししゃも とんじる	8 牛乳 ぼう ギョーザ キムチ チャーハン ひじき スープ	9 牛乳 みかん ゼリー チキンクリー ムライス キャベツと コーンの サラダ
12 牛乳 こまつなと ちやしのあま じょうゆあえ とりとコーンの あげに むぎ ごはん めかたま じる	13 牛乳 やさいの ナムル プルコギどん はるさめ スープ	14 牛乳 てりやき フィッシュ バーガー クラム チャウダー	15 牛乳 いとかんてんの レモンすがけ いかのかりんあげ むぎ ごはん みそしる	16 牛乳 りんご カレーライス じゃこ サラダ
19 牛乳 ちやしのうめ じょうゆあえ さけの しおやき むぎ ごはん ぐだくさん みそしる	20 牛乳 ブロッコ リーのあ まじょう きんか みかん ゆあえ とうふの ナゲット にくうどん しる	21 牛乳 きびなごめ からあげ あきのかおり ごはん けんちん じる	22 牛乳 やさいの ゴマダしあえ とりにくの かわりみそやき むぎ ごはん えのきいり すまし じる	23 牛乳 かぼちゃの コロッケ シーフード ピラフ だいこん スープ
26 牛乳 はくさい のおひたし さんまごはん やさいの みそしる	27 牛乳 おひたし のりあげく ん むぎ ごはん のっぺい じる	28 牛乳 なんでも せんざり サラダ アップル トースト チリコン カン	29 牛乳 こまつなの いそあえ さわらの おろしだき くり ごはん かきたま じる	30 牛乳 フルーツの ヨーグルトかけ ちゅうかどん わかめ スープ