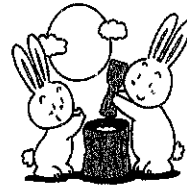


8・9月 こんだてひょう



令和元年度
久美浜学園高龍小学校

月	火	水	木	金
	27 ①麦ごはん ②夏野菜カレー ③フルーツポンチ ④福神漬け ⑤牛乳	28 ①ごはん ②白身魚の バジルマヨ焼き ③ツナのおひたし ④ジュリエンスープ ⑤牛乳	29 ①ごはん ②さばの竜田あげ ③青じそあえ ④かぼちゃのみそ汁 ⑤牛乳	30 ①ごはん ②チャプチェ ③中華スープ ④キラキラトマトゼリー ⑤牛乳
2 ①ごはん ②キスの エスカベージュ ③粉ふきいも ④団子入スープ ⑤牛乳	3 ①ごはん(減量) ②冷やしうどん ③ひじきのあえもの ④納豆みそ ⑤牛乳	4 ①クッパ ②ピーマンサラダ ③ぶどうゼリー ④牛乳	5 ①ごはん ②スタミナ肉じゃが ③いそひじきあえ ④いもづるの煮つけ ⑤牛乳	6 ①麦ごはん ②いかのからあげ ③ゆかりあえ ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳
9 ①ハリハリそぼろ丼 ②キャベツの ごま酢あえ ③夏ののっぺい汁 ④牛乳	10 ①ごはん ②万願寺となすの ミートグラタン ③コールスローサラダ ④コンソメスープ ⑤牛乳	11 ①ごはん ②かぼちゃと鶏肉の 辛味炒め ③千草漬け ④わかめのみそ汁 ⑤牛乳	12 ①ごはん(減量) ②冷やし中華 ③厚揚げのみそ炒め ④ぶどう ⑤牛乳	13 ①ごはん (特別栽培米) ②さばの梅煮 ③ピーマンの昆布あえ ④お月見団子汁 ⑤牛乳
16 敬老の日	17 ①メキシカンライス (特別栽培米) ②じゃがいものサラダ ③アヒアッコ ④冷凍みかん ⑤牛乳	18 ①ごはん (特別栽培米) ②マーボーなす ③春雨サラダ ④マーラーカオ ⑤牛乳	19 ①ごはん (特別栽培米) ②キスとかぼちゃの 天ぷら ③きゅうりとなすの 即席漬け ④冬瓜のうすくず汁 ⑤牛乳	20 ①ごはん (特別栽培米) ②鶏肉の パーベキューソース ③グリーンサラダ ④マカロニスープ ⑤牛乳
23 秋分の日	24 ①ごはん ②チキンカツ ③キャベツと みかんのサラダ ④じゃがいものみそ汁 ⑤牛乳	25 ①ひじきごはん ②ささみと野菜の ごまだれあえ ③さつまいものみそ汁 ④牛乳	26 ①ごはん ②豆腐の中華風煮 ③もやしの塩ナムル ④牛乳	27 ①大根菜めし ②秋なすの田菜 ③吉野煮 ④牛乳