

# ★令和3年9月こんだてひょう★

あらかわくりつ  
荒川区立  
第二瑞光小学校  
だいに ずいこうしょうがっこう

日			1	2	3
こんだて			ハヤシライス こんにゃくサラダ ホワイトゼリー 牛乳	ミルクパン コロッケ ゆで野菜サラダ ほうれん草のスープ 牛乳	地産地消メニュー♪ 麦ごはん 姫冬瓜のそぼろ煮 キャベツとわかめのみそ汁 牛乳 
日	6	7	8	9	10
こんだて	豚丼 青菜のいそ和え じゃがいものみそ汁 牛乳 	麦ごはん 四川豆腐 中華スープ 牛乳	スパゲッティ 夏野菜ソース じゃこと大根のサラダ 冷凍もも 牛乳	ごはん ホキの南蛮ダレかけ えのきのおひたし もやしのみそ汁 牛乳	ビビンバ にらたまスープ くだもの(りんご) 牛乳 
日	13	14	15	16	17
こんだて	ゆかりごはん 豆腐の五目煮 小松菜のみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳 	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 切干大根のサラダ 具だくさんみそ汁 牛乳 	ピザトースト イタリアンサラダ クリームスープ 牛乳 	高野豆腐のそぼろごはん ひじきのごま和え 大根のみそ汁 牛乳 	かみかみメニュー♪ ごはん 大豆カレーじゃこふりかけ 五目肉じゃが くだもの(なし) 牛乳 
日	20	21	22	23	24
こんだて	敬老の日 	十五夜メニュー♪ わかめうどん 五色和え お月見みたらし団子 牛乳 	パエリア スパニッシュオムレツ トマトスープ 牛乳	秋分の日 	ごはん サバのねぎみそ焼き 野菜とひじきの和え物 吉野汁 牛乳
日	27	28	29	30	
こんだて	黒砂糖パン なすとポテトの ミートグラタン 麦入りスープ 牛乳 	ごはん 鶏肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め もやしのナムル 牛乳 	さんまのひつまぶし 大根ときゅうりのサラダ すまし汁 牛乳 	小松菜チャーハン 春雨スープ くだもの(シャインマスカット) 牛乳 	