

# ★令和3年10月こんだてひょう★

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

日					1
こんだて					<b>都民の日</b> <small>とみん ひ</small>
日	4	5	6	7	8
こんだて	<small>ちゅうかふう</small> <b>中華風おこわ</b> <small>はるま</small> <b>春巻き</b> <small>さい</small> <b>チンゲン菜と</b> <b>わかめのスープ</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <small>けいにく いも にも</small> <b>鶏肉とさと芋の煮物</b> <b>かぶのみそ汁</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	<b>インティアンドッグ</b> <b>ハンオイルサラダ</b> <b>さつまいものシチュー</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <small>さけ ふうみ や</small> <b>鮭とポテトのみそ風味焼き</b> <b>おかかサラダ</b> <b>けんちん汁</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	<b>えびクリームライス</b> <b>ハニードレッシングの</b> <b>パリパリサラダ</b> <b>くだもの(なし)</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>
日	11	12	13	14	15
こんだて	<small>わふう</small> <b>和風スパゲッティ</b> <small>かいそう</small> <b>海藻サラダ</b> <small>だいがくいも</small> <b>大学芋</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	<small>むぎ</small> <b>麦ごはん</b> <small>かじょうとうふ</small> <b>家常豆腐</b> <b>えのきとキャベツのスープ</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	<b>カレーライス</b> <b>オニオンドレッシングサラダ</b> <b>ストロベリーヨーグルト</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <small>ごもく や</small> <b>五目たまご焼き</b> <b>くきわかめのきんぴら</b> <b>たまねぎのみそ汁</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	☆かみかみメニュー☆ <b>かみかみごはん</b> <small>や</small> <b>焼きししゃも</b> <b>おひたし</b> <small>いなか じる</small> <b>田舎汁</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>
日	18	19	20	21	22
こんだて	<small>じゅうさんや</small> ☆十三夜メニュー☆ <b>栗ごはん</b> <small>こまつな にびた</small> <b>小松菜とじゃこの煮浸し</b> <small>つきみ だんご</small> <b>お月見団子のきのこ汁</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <small>とうふ</small> <b>豆腐ハンバーグ</b> <b>キャベツと春雨の炒め物</b> <small>こんさい</small> <b>根菜のみそ汁</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	<b>ビスキュイパン</b> <b>フレンチサラダ</b> <b>ミネストローネ</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	<small>やきにく</small> <b>焼肉チャーハン</b> <small>まめ</small> <b>ひよこ豆のスープ</b> <b>くだもの(りんご)</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	開校記念日お祝いメニュー <b>ごはん</b> <b>ニコピーメンチ</b> <b>れんこんサラダ</b> <b>すまし汁</b> <small>こうはく</small> <b>紅白ゼリー</b> <small>にゅうさんきんいんりょう</small> <b>乳酸菌飲料</b>
日	25	26	27	28	29
こんだて	 <small>かいこうきねんび</small> <b>開校記念日</b> 	<b>あんかけ焼きそば</b> <small>やさい</small> <b>野菜チップス</b> <b>くだもの(柿)</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <small>たつたあ</small> <b>サバの竜田揚げ</b> <small>はくさい あ もの</small> <b>白菜の和え物</b> <b>しめじのみそ汁</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	<b>もやしごはん</b> <small>はるさめ</small> <b>春雨サラダ</b> <b>トックスープ</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>	<b>コーンピラフ</b> <small>だいずい やさい</small> <b>大豆入り野菜スープ</b> <b>パンフキンパイ</b> <small>ぎゅうにゅう</small> <b>牛乳</b>