



きゅうしょくこんだてひょう

※毎日、牛乳がつきます。

※こんだては予定ですので変わることがあります。

赤字のところが変更になります。



10月1日(火)～10月31日(木)
大阪市立新東三国小学校

10/1 (火)

こくとう
黒糖パン
ちゅうか
中華煮
だいがく
大学いも
りんご



10/2 (水)

ごはん
ぶたにく
豚肉のねぎしょうゆ焼き
ふきよせ煮
きゅうりの赤じそあえ

10/3 (木)

ごはん
けいにく
鶏肉のチリソース焼き
焼き豚のスープ
ツナとさんどまめの
オイスターソースいため



10/4 (金)

おさつパン
かつおのガーリックマリネ焼き
→かつおのガーリックマリネ煮
ウイナーとじゃがいもの
スープ
キャベツのサラダ

10/7 (月)

ごはん
ブルコギ
トック
もやしのナムル



10/8 (火)

コッペパン
(いちごジャム)
ぶたにく
豚肉のガーリック焼き
けいにく
鶏肉と野菜のスープ
さんどまめとコーンのソテー

10/9 (水)

ごはん
けいにく
鶏肉のゆず塩焼き
ソーキ汁
ツナ大豆そぼろ

10/10 (木)

ごはん
みそカツ
じゃがいもと野菜の煮もの
みかん

10/11 (金)

こくとう
黒糖パン
なすのミートグラタン
→なすのミートソース
けいにく
鶏肉とキャベツのスープ
ミニフィッシュ

10/15 (火)

ごはん
あかうおのしょうゆだれかけ
ぶたにく
豚汁
きゅうりのゆず風味

10/16 (水)

パンプキンパン
けいにく
鶏肉とさつまいものシチュー
はくさいのピクルス
かき(平核無柿)

10/17 (木)

ごはん
さけの塩焼き
みそ汁
かぼちゃのいとこ煮



10/18 (金)

ちゅうか
中華丼
もやしとコーンのごまいため
おうとう
黄桃(缶)



10/21 (月)

うんどうかいだいきゅう
運動会代休



10/22 (火)

ごはん
さごしの塩こうじ焼き
みそ汁
えだまめ



10/23 (水)

レーズンパン
まぐろのオーロラ煮
スープ
きゅうりとコーンのサラダ

10/24 (木)

もずくと豚ひき肉の
ジュシー
さつまいものみそ汁
焼きれんこん
→れんこんのいためもの

10/25 (金)

ハヤシライス
キャベツの
ひじきドレッシング
はくとう
白桃(カット缶)

10/28 (月)

こくとう
黒糖パン
タンタンめん
あっさりキャベツ
まめ
豆こんぶ



10/29 (火)

ごはん
けいにく
鶏肉のたつたあげ
あつあげと野菜の煮もの
おかかなっ葉

10/30 (水)

コッペパン
(ブルーベリージャム)
ぎゅうにく
牛肉の香味焼き
トマトのスーパゲッティ
キャベツのサワーソテー

10/31 (木)

ポークカレーライス
ほうれんそうのソテー
みかん

