

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)
おおさか しりつしんひがし みくにしょうがっこう
大阪市立新東三国小学校



10/1 (火)

黒糖パン
中華煮
大学いも
りんご



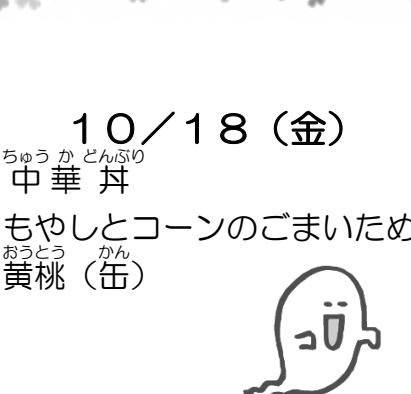
10/7 (月)

ごはん
ブルコギ
トック
もやしのナムル



10/11 (金)

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



10/18 (金)

中華丼
もやしとコーンのごまいため
黄桃(缶)

10/2 (水)

ごはん
豚肉のねぎじょうゆ焼き
ふきよせ煮
きゅうりの赤じそあえ

10/8 (火)

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

10/15 (火)

ごはん
あかうおのしょうゆだれかけ
豚汁
きゅうりのゆず風味

10/21 (月)

運動会代休

もずくと豚ひき肉の
ジューシー
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

10/30 (水)

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

10/3 (木)

ごはん
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
キャベツのサラダ

10/9 (水)

ごはん
鶏肉のゆず塩焼き
ソーキ汁
ツナ大豆そぼろ

10/16 (水)

パンプキンパン
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)

10/22 (火)

ごはん
さごしの塩こうじ焼き
みそ汁
えだまめ

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
ワインナーとじゃがいもの
スープ
キャベツのサラダ

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

10/17 (木)

ごはん
さけの塩焼き
みそ汁
かぼちゃのいとこ煮

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

10/29 (火)

ごはん
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

10/31 (木)

ポークカレーライス
ほうれんそうのソテー
みかん

