



10月分きゅうしょくこんだてひょう

今月のラッキーにんじんは、
「かぼちゃ」の形が登場します。

大阪市立依羅小学校

☆よていですので、かわることがあります。【10/1(木)~10/30(金) 22日間】

日 (曜)	こんだて	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだ 体をつくるもとになる	緑 からだ 体の調子を整えるもとになる
1 木	けいにく 鶏肉のたつたあげ あつあげと野菜の煮もの、おかかなつ葉	ごはん あぶら さとう ごま	牛乳 けいにく あつあげ かつおぶし けずりぶし	しょうが はくさい ごぼう むきだまめ にんじん だいこんば しいたけ
2 金	からどんぶり ピリ辛丼 中華スープ、ソフト黒豆	ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく みそ けいにく ソフトくろまめ	たまねぎ はくさい たけのこ さとうが にんじん にんにく にら
5 月	はくさいのクリーム煮、あつあげのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とれんこんのオイスターソースいため	ライ麦パン あぶら クリーム でんぶん さとう	牛乳 けいにく あつあげ ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん さんどまめ しめじ れんこん
6 火	さんまのみぞれかけ みそ汁、牛ひじきそぼろ	ごはん あぶら さとう	牛乳 さんま ぎゅうひにく みそ けいにく ぶたにく	ゆず (かじゅう) はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが
7 水	けいにく 鶏肉のガーリック焼き 豚肉と野菜のスープ煮、りんご	パンブキンパン オリーブあぶら じゃがいも あぶら	牛乳 けいにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん グリンピース りんご マッシュルーム
8 木	ごめこ ポークカレーライス[米粉] はくさいのピクルス、みかん	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ グリンピース ににくく はくさい みかん
9 金	ぎゅうく 牛肉のきんぴらちらし みそ汁、キャベツの赤じそあえ	ごはん あぶら さとう	牛乳 こんぶ ぎゅうにく ささみのり うすあげ みそ こんぶ・けずりぶし	ごぼう グリンピース にんじん たまねぎ あおねぎ しめじ キャベツ
12 月	ぶたにく 豚肉と野菜のケチャップソテー スープ、スイートポテト	コッペパン ソフトマーガリン あぶら さつまいも バター クリーム	牛乳 ぶたにく けいにく	たまねぎ ピーマン はくさい にんじん コーン バセリ
13 火	タコライス、もずくのスープ じやがいもときゅうりのサラダ[ノンエッグドレッシング]	ごはん あぶら じゃがいも ノンエッグ ドレッシング	牛乳 牛 ぎゅうひにく ぶたひにく もずく	たまねぎ グリンピース にんじん ににくく しろねぎ きゅうり
14 水	ぶたにく 豚肉といかの中華煮、大学いも ミニフィッシュ	こくとうパン あぶら さとう でんぶん さつまいも	牛乳 牛 ぶたにく いか ミニフィッシュ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら
15 木	かつおのマリネ焼き[ノンエッグドレッシング] ワインナーと野菜のスープ、もやしとピーマンのソテー	ごはん ノンエッグ ドレッシング あぶら	牛乳 かつお ワインナー	たまねぎ キャベツ にんじん コーン もやし ピーマン
16 金	ごめこ ハヤシライス[米粉] キャベツのひじきドレッシング、黄桃(缶)	ごはん じゃがいも あぶら さとう じょうしんこ	牛乳 牛 ぎゅうにく ひじき	たまねぎ グリンピース セロリ ににくく キャベツ おうとう (かんづめ)
19 月	まぐろのオーロラ煮、ベーコンとじやがいものスープ きゅうりとコーンのゆずドレッシング	こくとうパン でんぶん あぶら さとう オリーブあぶら	牛乳 まぐろ みそ ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん バセリ きゅうり コーン ゆず (かじゅう)
20 火	わふう 和風ハンバーグ みそ汁、かぼちゃのいとこ煮	ごはん さとう でんぶん	牛乳 ハンバーグ わかめ みそ あずき とうふ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ はくさい にんじん かぼちゃ
21 水	タントンめん キャベツの甘酢漬け、さくらんぼ(缶)	コッペパン アブリコットジャム ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 牛 ぎゅうひにく ぶたひにく みそ	もやし チンゲンサイ にんじん しろねぎ しょうが さくらんぼ キャベツ (かんづめ)
22 木	お好み焼き 豚汁、きゅうりの梅風味	ごはん やまいもどろろ あぶら さとう	牛乳 たまご あおのり かつおぶし みそ こんぶ・けずりぶし	キャベツ たまねぎ あおねぎ ごぼう にんじん みつば きゅうり
23 金	みそかつ じやがいもと野菜の煮もの、焼きのり	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぶん	牛乳 牛 ぶたにく はつちゅうみそ やきのり けずりぶし	たまねぎ たけのこ にんじん さんどまめ
26 月	ぎゅうく 牛肉のカレー風味焼き ほたて貝とトマトのスープスパゲッティ、きゅうりのサラダ	おさつパン あぶら スパゲッティ オリーブあぶら さとう	牛乳 牛 ぎゅうにく ほたてかいばしら ベーコン	キャベツ ピーマン たまねぎ トマト バセリ ににくく きゅうり
27 火	けいにく 鶏肉のゆず塩焼き、ソーキ汁 もやしとさんどまめの甘酢あえ	ごはん さとう	牛乳 牛 けいにく ぶたにく こんぶ けずりぶし	たまねぎ ゆず (かじゅう) だいこん にんじん しろねぎ えのきたけ さんどまめ
28 水	ごめこ コーンクリームシチュー[米粉] キャベツとさんどまめのサラダ、かき(平核無柿)	こくとうパン じゃがいも あぶら じょうしんこ さとう	牛乳 牛 けいにく ベーコン	たまねぎ コーン にんじん グリンピース キャベツ (ひらたねなし) さんどまめ
29 木	ぶたにく 豚肉のねぎじょうゆ焼き ふきよせ煮、ツナ大豆そぼろ	ごはん さとう さといも あぶら	牛乳 牛 ぶたにく ツナ だいす ぶたにく(かんづめ) (ひきわり) けずりぶし	しろねぎ れんこん たまねぎ にんじん さんどまめ しめじ
30 金	けいにく なすのミートグラタン 鶏肉と野菜のスープ、みかん	コッペパン マヨニーズ あぶら こむぎこ パンこ	牛乳 牛 ぎゅうひにく ぶたひにく けいにく	なす たまねぎ キャベツ ににくく にんじん コーン バセリ しめじ みかん