



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。

★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】

大阪市立依羅小学校

日 (曜)	こんだて	黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整えるもとになる
1 木	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	ごはん でんぶん さとう ごま	けいにく あつあげ けずりぶし	しょうが はくさい じゃがいも にんじん しいたけ
2 金	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	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 にんじん もやし えのきたけ
5 月	はくさいのクリーム煮、あつあげのピリ辛しょうゆかけ 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	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、牛ひきそぼろ	ごはん あぶら さとう	さんま ぎゅうひきに けいにく ひき	だいこんおろし はくさい たまねぎ にんじん あおなづき しょうが
7 水	鶏肉のガーリック焼き 豚肉と野菜のスープ煮、りんご	パンパキンパン オリーブあぶら じゃがいも あぶら	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 マッシュルーム りんご
8 木	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	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ グリンピース にんにく はくさい みかん
9 金	牛肉のきんぴららし みそ汁、キャベツの赤じそあえ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうひくに きざみのり けいにく うすあげ みそ	しょうが にんじん グリンピース たまねぎ あおなづき しめじ キャベツ
12 月	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 さとう バター クリーム	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 パセリ
13 火	タコライス、もずくのスープ じゃ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	ぎゅうひくに ぶたひきに もずく	たまねぎ にんにく にんじん しろねぎ きゅうり
14 水	豚肉といかの中煮、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	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] ウ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	かつお ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん コーン もやし ピーマン
16 金	ハヤシライス[米粉] キャベツのひきぎドレッシング、黄桃(缶)	ごはん じゃがいも あぶら さとう しょうしんこ	ぎゅうひくに ひき	たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ とうもろこし
19 月	まぐろのオーロラ煮、ベーコンとじゃがいものスープ 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	まぐろ みそ ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん パセリ きゅうり コーン (かじゅう)
20 火	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	ハンバーグ わかめ 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	タンタンめん キャベツの甘酢漬、さくらんぼ(缶)	コッペパン アブリコッタ あぶら ラー油 じゃがいも さとう	ぎゅうひくに ぶたひきに みそ	チンゲンサイ にんじん しょうが 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 じゃがいも さつまいも さとう	たまご あおりの けいにく みそ	キャベツ あおなづき じゃがいも にんじん みつば きゅうり
23 金	みそカツ じゃ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	ぶたにく はちまきみそ 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	牛肉のカレー風味焼き ほたて貝とトマトのスーパゲッティ、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	ぎゅうひくに ほたて貝 じゃがいも ベーコン	キャベツ ピーマン たまねぎ トマト パセリ にんにく きゅうり
27 火	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	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	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 しょうしんこ さとう	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 さんどまめ かき (ひらねなしがき)
29 木	豚肉のねぎしょうゆ焼き ふきよせ煮、ツナ大豆そぼろ	ごはん さとう さとも あぶら	ぶたにく ツナ (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 しょうが
30 金	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 いちごジャム マカロニ (エルボ) あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうひくに ぶたひきに けいにく	たまねぎ なす にんにく にんじん コーン パセリ しめじ みかん