



10月分きゅうしょくこんだてひょう

☆よいていので、かわることがあります。【10/1（木）～10/30（金）21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	イタリアンスパゲッティ サワーキャベツ、スイートポテト			
2 金	ほっけのおろししょうゆかけ 豚汁、くきわかめのつくだ煮			
5 月	みそカツ、じゃがいもと野菜の煮もの ほうれんそうのおひたし(かつおぶし)			
6 火	鶏肉とさつま芋のシチュー はくさいのピクルス、りんごのコンポート			
7 水	さけのゆずじょうゆかけ みそ汁、高野どうふのいり煮			
8 木	なすのミートグラタン 鶏肉とキャベツのスープ、ダイスゼリー(みかん)			
9 金	あげどりのねぎだれかけ、中華スープ えだまめ			
13 火	中華丼 あつあげのピリ辛じょうゆかけ、黄桃ハーフ缶			
14 水	いわしフライ、カレースープ ベーコンとごぼうのソテー			
15 木	豚肉のごまみそ焼き ふきよせ煮、焼きのり			
16 金	タンタンめん キャベツの中華だれかけ、いり黒豆			
19 月	うんどうかい だいきゅう 運動会 代休			
20 火	もずくと豚ひき肉のジュシー じゃがいものみそ汁、焼きれんこん			
21 水	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いためもの			
22 木	大豆入りキーマカレーライス キャベツのひじきドレッシング、みかん			
23 金	ピリ辛煮、大学いも きゅうりの中華あえ			
26 月	鶏肉の甘辛焼き かぼちゃのみそ汁、おかかなっ葉			
27 火	ポークカレーライス ほうれんそうのソテー、洋なし缶			
28 水	白身魚のフリッター スープ、さんどまめとコーンのサラダ			
29 木	和風ハンバーグ 五目汁、金時豆の煮もの			
30 金	豚肉のガーリック焼き コーンスープ、ヨーグルト			