



11月分きゅうしょくこんだてひょう

☆よていですので、かわることがあります。【11/2(月)～11/30(月)19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 からだ 体をつくるもとになる	緑 からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもとになる
2 月	焼きししゃも、和風カレー汁 こまつなのいためもの	 ごはん  あぶら  さとう	 ししゃも こんぶ・けずりぶし  ぎゅうにく  ぶたにく	 たまねぎ  だいこん  にんじん  あおねぎ  しめじ  こまつな
4 水	まぐろのオーロラ煮、ウィンナーとキャベツのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ	 こくとうパン  でんぶん  あぶら  じゃがいも  さとう	 まぐろ  ウィンナー  みそ	 しょうが  キャベツ  にんじん  えだまめ  ブロッコリー  コーン
5 木	焼きそば、えだまめ スライスチーズ	 ミニコッパン  ちゅうかめん  あぶら	 ぶたにく  ぶたにく  チーズ	 キャベツ  たまねぎ  ピーマン  にんじん  えだまめ
6 金	豚キムチ丼 とうふのスープ、だいこんのナムル	 ごはん  あぶら  さとう  ごまあぶら	 ぶたにく  ぶたにく  とうふ  けいにく	 たまねぎ  はくさい  キムチ  にら  しょうが  チンゲンサイ  だいこん
9 月	あげぎョーザ、中華みそスープ れんこんのオイスターソース焼き	 コッパン  いちごジャム  あぶら	 にくぎょうざ  けいにく  みそ	 たまねぎ  はくさい  にんじん  にら  しいたけ  れんこん
10 火	ビビンバ わかめスープ、ミニフィッシュ	 ごはん  ごまあぶら  さとう  ごま	 ぎゅうひきにく  ぶたひきにく  けいにく  ミニフィッシュ  わかめ	 にんにく  だいこん  ほうれんそう  もやし  にんじん  たまねぎ  えのきたけ
11 水	いか天ぷら 五目汁、ツナ大豆そぼろ	 ごはん  あぶら  さとう	 いかてんぷら  けいにく  ツナ (かんづめ)  だいず (ひきわり) こんぶ・けずりぶし	 キャベツ  たまねぎ  たけのこ  にんじん  みつば  しいたけ  しょうが
12 木	鶏肉ときのこのシチュー きゅうりのピクルス、りんごのコンポート	 こくとうパン  あぶら  さとう	 けいにく  けいにく  ベーコン	 たまねぎ  ほうれんそう  にんじん  しめじ  エリンギ  マッシュルーム  きゅうり  りんご
13 金	豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁、かぼちゃういろ	 ごはん  あぶら  しょうしんこ  さとう	 ぶたにく  ぶたにく  いわしだんご  こんぶ・けずりぶし	 キャベツ  たまねぎ  だいこん  ごぼう  にんじん  あおねぎ  かぼちゃ
16 月	ほうれんそうのグラタン 鶏肉とカリフラワーのスープ煮、白桃ハーフ缶	 コッパン  ブルーベリージャム  マカロニ (こめこ)  あぶら  しょうしんこ	 ベーコン  けいにく	 たまねぎ  ほうれんそう  キャベツ  にんじん  マッシュルーム  さんどまめ  はくどう (かんづめ)
17 火	さごしのごまじょうゆかけ みそ汁、大豆の煮もの	 ごはん  ごま  でんぶん  さといも  さとう	 さごし こんぶ・けずりぶし  だいず  みそ  うすあげ  ひじき	 はくさい  だいこん  たまねぎ  あおねぎ  しいたけ  にんじん
18 水	関東煮 はくさいの甘酢あえ、みかん	 ごはん  じゃがいも  さとう	 うずらたまご  けいにく  ちくわ  あつあげ  けずりぶし	 だいこん  にんじん  はくさい  みかん
19 木	ウィンナーときのこの和風スパゲッティ(きざみのり) キャベツときゅうりのサラダ、ソフト黒豆	 ミニコッパン  スパゲッティ  あぶら  さとう	 ウィンナー  きざみのり  ソフトくろまめ	 たまねぎ  にんじん  ピーマン  にんにく  しめじ  まいたけ  きゅうり
20 金	鶏肉のゆず塩焼き なめこのみそ汁、きんぴらごぼう	 ごはん  あぶら  さとう	 けいにく  けいにく  とうふ  うすあげ  みそ  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  しろうぎ  なめこ  ごぼう  にんじん
24 火	豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ、洋なし缶	 コッパン  マーガリン  じゃがいも  あぶら  ぎょうざのかわ  チーズ (にゅうなし)	 ぶたにく  ぶたにく  ツナ (かんづめ)	 たまねぎ  にんじん  キャベツ  グリーンピース  マッシュルーム  コーン  ピーマン  ようなし (かんづめ)
25 水	えびフライカレーライス きゅうりとコーンのサラダ、豆こんぶ	 ごはん  あぶら  じゃがいも  さとう	 えびフライ  ぎゅうにく  まめこんぶ	 たまねぎ  にんじん  グリーンピース  にんにく  きゅうり  コーン
26 木	あかうおのゆずじょうゆかけ じゃがいもとあつあげの煮もの、ほうれんそうのごまあえ	 ごはん  ごま  じゃがいも  さとう	 あかうお  あつあげ  ぶたにく けずりぶし	 ゆず (かじゅう)  だいこん  にんじん  さんどまめ  ほうれんそう
27 金	ツナポテトオムレツ(ケチャップ) スープ、みかん	 おさつパン  じゃがいも  あぶら	 たまご  ツナ (かんづめ)  けいにく	 キャベツ  たまねぎ  コーン  にんじん  パセリ  みかん
30 月	豚肉のコチジャンいため 鶏肉と春雨のスープ、きゅうりのナムル	 ごはん  あぶら  さとう  はるさめ  ごまあぶら  ごま	 ぶたにく  ぶたにく  けいにく  わかめ	 だいこん  にんにく  はくさい  にんじん  しろうぎ  きゅうり