



10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。【10/1（水）～10/31（金）22日間】

大阪市立清水丘小学校

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	鶏肉のゆず塩焼き、ソーキ汁			
水	ツナ大豆そぼろ	ごはん		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  しゅうが
2	鶏肉とさつまいものシチュー			
木	はくさいのピクルス、りんご	こくとうパン		たまねぎ  にんじん  グリンピース  マッシュルーム  ほうい  りんご
3	さごしのみぞれかけ			
金	かぼちゃのみそ汁、えだまめ	ごはん		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
6	和風ハンバーグ			
月	五目汁、金時豆の煮もの	ごはん		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
7	中華煮、大学いも			
火	あつさりきゅうり	コッペパン みかんジャム		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
8	鶏肉のチリソース焼き、焼き豚のスープ			
水	ツナとさんどまめのいためもの	ごはん		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
9	まぐろのオーロラ煮、スープ			
木	さんどまめとコーンのサラダ	こくとうパン		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
10	大豆入りキーマカレーライス			
金	キャベツのひじきドレッシング、和なし(カット缶)	ごはん		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
14	みそカツ			
火	じゃがいもと野菜の煮もの、焼きのり	ごはん		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
15	イタリアンスパゲッティ			
水	サワーキャベツ、カレーフィッシュ	ミニコッペパン		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
16	ポークカレーライス			
木	ほうれんそうのソテー、黄桃(缶)	ごはん		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
17	タンタンめん			
金	キャベツの甘酢づけ、おさつチップス	おさつパン		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
20	ブルコギ			
月	トック、もやしのナムル	ごはん		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
21	中華丼			
火	あつあげの中華だれかけ、みかん	ごはん		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
22	豚肉のガーリック焼き			
水	コーンスープ、きゅうりのバジル風味サラダ	コッペパン ブルーベリージャム		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
23	とり天、どさんこ汁			
木	抹茶団子(きな粉)	ごはん		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
24	かつおのガーリックソースかけ			
金	ウインナーとじゃがいものスープ、キャベツのサラダ	パンプキン ドレッシング		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
27	豚肉の梅風味焼き			
月	ふきよせ煮、くきわかめのつくだ煮	ごはん		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
28	あかうおのしょうゆだれかけ			
火	豚汁、きゅうりのゆず風味	ごはん		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
29	なすのミートグラタン			
水	鶏肉とキャベツのスープ、りんご	こくとうパン		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
30	もずくと豚ひき肉のジューシー			
木	じゃがいものみそ汁、焼きれんこん	ごはん		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ
31	鶏肉のカレー風味焼き			
金	スープ煮、野菜のソテー	コッペパン いちごジャム		たまねぎ  にんじん  しゅうが  えのきだけ  えだまめ