



**がつぶん
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 からだにうれしい 体の調子を整えるもとになる |
|----------|--|--|--|--|
| 1 水 | 鶏肉のゆず塩焼き、ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ | ごはん あぶら さとう | 砂糖 みそ けずりふし | たまねぎ 大根 にんじん しらねぎ たけのこ しょり |
| 2 木 | 鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス、りんご | ごくとうパン さつまいも あぶら さとう | 牛乳 鶏肉 ベーコン | たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム はぐい |
| 3 金 | さごしのみぞれかけ | ごはん | | たまねぎ レモン カボチャ にんじん アスパラガス トマト にんじん えだまめ |
| 6 月 | 和風ハンバーグ 五目汁、金時豆の煮もの | ごはん あぶら でんぶん | 牛乳 ハンバーグ チーズ きんき うすあげ こんぶ・けずりふし | はくさい たまねぎ にんじん にんじん |
| 7 火 | 中華煮、大学いも あつさりきゅうり | コッペパン みかんジャム あぶら さとう | 牛乳 豚肉 ベーコン みそ | はくさい たまねぎ にんじん にんじん きゅうり |
| 8 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 | ごはん さとう ごあぶら あぶら | 砂糖 牛乳 豚肉 玉ねぎ にんにく | しょうが たまねぎ にんじん にんじん にんじん さんどまめ |
| 9 木 | まぐろのオーロラ煮、スープ さんどまめとコーンのサラダ | ごくとうパン でんぶん あぶら さとう | 牛乳 まぐろ ベーコン みそ | しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう さんどまめ コーン |
| 10 金 | 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、和なし(カット缶) | ごはん あぶら さとう | 牛乳 牛乳 豚肉 ひじき ぶたひきに みそ けずりふし | たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ わなび(かんづめ) |
| 14 火 | みそかつ じゃがいもと野菜の煮もの、焼きのり | ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも | 牛乳 ひじきトマト みそ けずりふし ひじき | たまねぎ たけのこ にんじん さんどまめ |
| 15 水 | イタリアンスパゲッティ サワーキャベツ、カレーフィッシュ | ミニコッペパン スパゲッティ あぶら | 牛乳 豚肉 ウインナー カレーフィッシュ | たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ |
| 16 木 | ポークカレーライス ほうれんそうのソテー、黄桃(缶) | ごはん じゃがいも あぶら | 牛乳 ぶたにく | たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ほうれんそう コーン |
| 17 金 | タンタンメン キャベツの甘酢づけ、おさつチップス | おさつパン ごあぶら さとう ちゅうかん ラー油 | 牛乳 牛乳 豚肉 みそ みそ | しょうが たまねぎ にんじん チキンサイ もやし にんじん キャベツ |
| 20 月 | ブルコギ トック、もやしのナムル | ごはん さとう ごあぶら トック | 牛乳 牛乳 豚肉 | たまねぎ にんじん ピーマン ニンジン もやし |
| 21 火 | 中華丼 あつあげの中華だれかけ、みかん | ごはん あぶら さとう でんぶん ごあぶら | 牛乳 ぶたにく うずらたまご あつあげ | たまねぎ たまねぎ たけのこ にんじん にんじん にんじん みかん |
| 22 水 | 豚肉のガーリック焼き 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 あぶら さとう | 牛乳 ぶたにく | たまねぎ キャベツ コーン にんじん ハセリ きゅうり |
| 23 木 | とり天、どさんこ汁 抹茶団子(きな粉) | ごはん こむぎ あぶら じゅわん さとう | 牛乳 牛乳 豚肉 みそ みそ けずりふし | しょうが たまねぎ にんじん もやし にんじん 抹茶 |
| 24 金 | かつおのガーリックソースかけ ウインナーとじやがいものスープ、キャベツのサラダ | パンキンパン 牛乳 あぶら じゅわん さとう | 牛乳 かつお ウインナー | たまねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ |
| 27 月 | 豚肉の梅風味焼き ふきよせ煮、くきわかめのつくだ煮 | ごはん さとう あぶら きのこ | 牛乳 豚肉 鶏肉 みそ けずりふし | たまねぎ たまねぎ にんじん れんこん さんどまめ にんじん |
| 28 火 | あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁、きゅうりのゆず風味 | ごはん さとう | 牛乳 あかうお 豚肉 みそ うすあげ こんぶ・けずりふし | たまねぎ にんじん にんじん しらねぎ ゆず(かにゅう) |
| 29 水 | なすのミートグラタン 鶏肉とキャベツのスープ、りんご | ごくとうパン マカロニ あぶら じょうしんこ パン(ごめこ) | 牛乳 牛乳 豚肉 みそ みそ けずりふし | なす たまねぎ にんじん キャベツ にんじん バセリ りんご |
| 30 木 | もずくと豚ひき肉のジューシー じゃがいものみそ汁、焼きれんこん | ごはん あぶら さとう じゃがいも | 牛乳 ぶたひきにく こんぶ もずく こんぶ・けずりふし | たまねぎ にんじん にんじん にんじん れんこん |
| 31 金 | 鶏肉のカレー風味焼き スープ煮、野菜のソテー | コッペパン いちごジャム あぶら じゃがいも | 牛乳 牛乳 豚肉 豚肉 | たまねぎ にんじん さんどまめ しめし ビーマン キャベツ |