



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。【11/4(月)～11/28(金)18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 からだ 体をつくるもとになる	みどり 緑 からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもとになる
4 火	豚肉の Kochi-jan itame 鶏肉とはるさめのスープ、きゅうりのナムル	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	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 しろねぎ きゅうり
5 水	えびフライカレーライス カリフラワーのピクルス、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 グリンピース にんにく カリフラワー コーン
6 木	ウインナーときのこの和風スパゲッティ(きざみのり) 焼きツナキャベツ、固形チーズ	ミニコッペパン スパゲッティ あぶら さとう	ウインナー のり ツナ (かんづめ) チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ まいたけ キャベツ
7 金	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	けいにく うずらたまご ごぼうひらてん けずりぶし	だいこん にんじん はくさい みかん
10 月	白身魚フリッター ミネストローネ、ブロッコリーのサラダ	レーズンパン あぶら オリーブあぶら さとう	しろみぎかな フリッター けいにく	キャベツ たまねぎ トマト (かんづめ) にんにく パセリ ブロッコリー
11 火	ピリ辛丼 中華スープ、白桃(缶)	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぶたにく みそ けいにく	たまねぎ にんじん しょうが いたけのこ しいたけ はくどう (かんづめ)
12 水	鶏肉のおろしじょうゆかけ うすくず汁、きんぴらごぼう	ごはん でんぶん あぶら さとう	けいにく うすあげ こんぶ・けずりぶし ぶたにく	だいこんおろし ゆず (かじゅう) はくさい みつば にんじん ごぼう
13 木	ほうれんそうのグラタン てぼ豆のスープ煮、りんご	こくとうパン マカロニ (こめこ) あぶら しょうしんこ (こめこ) パンこ (こめこ)	けいにく ぶたにく てぼまめ	たまねぎ ほうれんそう だいこん キャベツ にんじん さんどまめ りんご
14 金	豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁、かぼちゃいろいろ	ごはん あぶら しょうしんこ さとう	ぶたにく いわしだんご みそ こんぶ・けずりぶし	キャベツ しょうが ごぼう にんじん あおねぎ かぼちゃ
17 月	あげギョーザ、中華みそスープ れんこんの中華だれかけ	おさつパン あぶら さとう ごまあぶら	にくぎょうざ けいにく みそ	チンゲンサイ もやし にんじん コーン しいたけ れんこん
18 火	さごしのごまじょうゆかけ 五目汁、大豆の煮もの	ごはん ごま さといも さとう	さごし だいず うすあげ こんぶ・けずりぶし	だいこん はくさい たまねぎ みつば しいたけ にんじん
19 水	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 わかめ ミニフィッシュ	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
20 木	豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ、みかん	コッペパン 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 ツナ (かんづめ)	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン みかん
21 金	いかてんぷら 五目汁、おかかなっ葉	ごはん あぶら ごま	いかてんぷら けいにく かつおぶし こんぶ・けずりぶし	はくさい だいこん にんじん あおねぎ だいこんぼ
25 火	ツナポテオムレツ(ケチャップ) スープ、洋なし(カット缶)	こくとうパン 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 ようなし (かんづめ)
26 水	焼きししゃも、和風カレー汁 ささみと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 ぶたにく けいにく	たまねぎ だいこん にんじん あおねぎ しめじ こまつな
27 木	牛肉の甘辛焼き、なめこのみそ汁 ほうれんそうのおひたし	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにく とうふ うすあげ みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ しょうが だいこん にんじん しろねぎ なめこ ほうれんそう
28 金	鶏肉ときのこのシチュー きゅうりのピクルス、かき(富有柿)	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	けいにく ベーコン	たまねぎ ほうれんそう しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり かき (ふゆがき)