



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	緑 からだ の 調子を整えるもとになる
4 火	ぶたにく 豚肉のコチジャンいため	    	   	      
5 水	けいにく 鶏肉とはるさめのスープ、きゅうりのナムル	   	   	     
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	   	    	     
7 金	かんとうに 関東煮 あさぎ はくさいの甘酢あえ、みかん	  	    	    
10 月	しろみさかな 白身魚フリッター	  	  	    
11 火	からんぶり ピリ辛丼 はくとうかん 中華スープ、白桃(缶)	   	   	    
12 水	けいにく 鶏肉のおろしじょうゆかけ うすくず汁、きんぴらごぼう	  	   	    
13 木	ほうれんそうのグラタン てぼ豆のスープ煮、りんご	   	   	    
14 金	ぶたにく 豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁、かぼちゃういろう	   	   	    
17 月	ちゅうか あげギョーザ、中華みそスープ れんこんの中華だれかけ	   	   	    
18 火	さごしのごまじょうゆかけ ごもくじる だいすに 五目汁、大豆の煮もの	   	   	    
19 水	ビビンバ わかめスープ、ミニフィッシュ	   	   	    
20 木	ぶたにく 豚肉と野菜のスープ煮 かわりピザ、みかん	   	   	    
21 金	ごもくじる いかてんぷら 五目汁、おかかなっ葉	   	   	    
25 火	ツナポテトオムレツ(ケチャップ) スープ、洋なし(カット缶)	  	   	    
26 水	やふう 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	  	   	    
27 木	ぎゅうにく 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	  	   	    
28 金	けいにく 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)	  	  	    