



10月分きゅうしょくこんだてひょう

☆よいていので、かわることがあります。【10/1（木）～10/30（金）21日間】

大阪市立 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	イタリアンスパゲッティ			
木	サワーキャベツ、スイートポテト	 ミニコッパン		
2	ほっけのおろししょうゆかけ			
金	豚汁、くきわかめのつくだ煮		 ごんぶけずりふし	
5	みそカツ、じゃがいもと野菜の煮もの			
月	ほうれんそうのおひたし(かつおぶし)			
6	鶏肉とさつま芋のシチュー			
火	はくさいのピクルス、りんごのコンポート			
7	さけのゆずじょうゆかけ			
水	みそ汁、高野どうふのいり煮			
8	なすのミートグラタン			
木	鶏肉とキャベツのスープ、ダイスゼリー(みかん)			
9	あげどりのねぎだれかけ、中華スープ			
金	えだまめ			
13	中華丼			
火	あつあげのピリ辛しょうゆかけ、黄桃ハーフ缶			
14	いわしフライ、カレースープ			
水	ベーコンとごぼうのソテー			
15	豚肉のごまみそ焼き			
木	ふきよせ煮、焼きのり			
16	タンタンめん			
金	キャベツの中華だれかけ、いり黒豆			
19	ブルコギ			
月	トック、もやしのナムル			
20	もずくと豚ひき肉のジュシー			
火	じゃがいものみそ汁、焼きれんこん			
21	鶏肉のチリソース焼き、焼き豚のスープ			
水	ツナとさんだまめのいためもの			
22	大豆入りキーマカレーライス			
木	キャベツのひきドレッシング、みかん			
23	ピリ辛煮、大学いも			
金	きゅうりの中華あえ			
26	鶏肉の甘辛焼き			
月	かぼちゃのみそ汁、おかかなっ葉			
27	ポークカレーライス			
火	ほうれんそうのソテー、洋なし缶			
28	白身魚のフリッター			
水	スープ、さんだまめとコーンのサラダ			
29	和風ハンバーグ			
木	五目汁、金時豆の煮もの			
30	豚肉のガーリック焼き			
金	コーンスープ、ヨーグルト			