

10月分のこんだて



おおさか しりつひらの にししょうがっこう
大阪市立平野西小学校

【10月1日(火)～10月31日(木)22日間】

げつ
月

か
火

すい
水

もく
木

きん
金

※予定ですので
かわることがあります。

ついたち
1日

- 豚肉のねぎしょうゆ焼き
- ふきよせ煮
- きゅうりの赤じそあえ

ふつ か
2日

- 牛肉の香味焼き
- トマトのスーパゲッティ
- キャベツのサワーソテー

みっ か
3日

- 鶏肉のゆず塩焼き
- ソーキ汁
- ツナ大豆そぼろ

よっ か
4日

- 中華煮
- 大学いも
- りんご

なの か
7日

- あかうおのしょうゆだれかけ
- 豚汁
- きゅうりのゆず風味

よう か
8日

- 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オイスターソースいため

この か
9日

- まぐろのオーロラ煮
- スープ
- きゅうりとコーンのサラダ
- いちごジャム

とお か
10日

- プルコギ
- トック
- もやしのナムル

にち
11日

- 鶏肉とさつまいものシチュー
- はくさいのピクルス
- かき(平核無柿)

か
14日

スポーツの日

にち
15日

- さけの塩焼き
- みそ汁
- かぼちゃのいとこ煮

にち
16日

- みそカツ
- じゃがいもと野菜の煮もの
- みかん

にち
17日

- なすのミートグラタン
- 鶏肉とキャベツのスープ
- ミニフィッシュ

にち
18日

- 鶏肉のたつたあげ
- あつあげと野菜の煮もの
- おかかなっ葉

にち
21日

- タンタンめん
- あっさりキャベツ
- 豆こんぶ
- ソフトマーガリン

にち
22日

- もずくと豚ひき肉のジューシー
- さつまいものみそ汁
- 焼きれんこん

にち
23日

- 中華丼(除去食:卵)
- もやしとコーンのごまいため
- 黄桃(缶)

か
24日

- かつおのガーリックマリネ焼き
- ウインナーとじゃがいものスープ
- キャベツのサラダ

にち
25日

- ポークカレーライス
- ほうれんそうのソテー
- みかん

にち
28日

- 豚肉のガーリック焼き
- 鶏肉と野菜のスープ
- さんどまめとコーンのソテー

にち
29日

- さごしの塩こうじ焼き
- みそ汁
- えだまめ

にち
30日

- ハヤシライス
- キャベツのひじきドレッシング
- 白桃(カット缶)

にち
31日

- 鶏肉のカレー風味焼き
- スープ煮
- 野菜のソテー
- ブルーベリージャム

かき(平核無柿)

渋がきですが、収穫後に
渋抜きをして甘くなり
おいしくなります。

