

10月分のこんだて

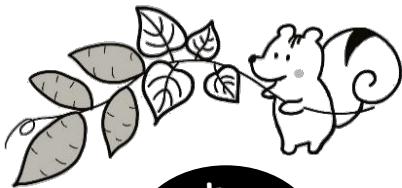
げつ
月

か
火

すい
水

もく
木

きん
金



よてい
※予定ですので
かわることがあります。

ついたち 1日		
・豚肉のねぎじょうゆ焼き ・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 ・トマトのスープスパゲッティ ・キャベツのサワーソテー		

みつか 3日		
・鶏肉のゆず塩焼き ・ソーキ汁 ・ツナ大豆そぼろ		

よつか 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		
・ブルコギ ・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		
ひ 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 ・おかかなつ葉		

にち 21日		
・タンタンメン ・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		

おおさか し りつひら の にしおがっこ
大阪市立平野西小学校

がつづいたち か がつ にち もく にちかん
【10月1日(火)~10月31日(木) 22日間】

かき(平核無柿)
ひらたねなし
渋がきですが、収穫後に
しぶぬけをして甘くなり
おいしくなります。