

9月1日(火)～9月30日(水)

9月分きゅうしょくこんだてひょう

おおさかしりつ せんぼんしょうがっこう

(よていですので、かわることがあります。)

日・ よう	パン・ ごはん	ぎゅうにゅう	ジャムなど	こんだてめい	き	あか	みどり
	き	あか	き		エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
1・ 火				すぶた ちゅうかみスープ やきのり	   	   	    
2・ 水				けいにくのてりやき とうがんのみそしる なすのそばろいため	 	    	    
3・ 木				オイスターソースやきそば やきかぼちゃのごまだれかけ ようなしのかんづめ	   		    
4・ 金				たにんどんぶり ささみとキャベツのいためもの おおふくまめのにも	 	    	    
7・ 月				あかうおのレモンソース スープに ベーコンとさんどまめのソテー	   	    	    
8・ 火				やきとり みそしる ひじきのいために	   	    	    
9・ 水				ハヤシライス グリーンアスパラガスとコーンのサラダ ミニフィッシュ	   	    	    
10・ 木				ぶたにくのカレーふうみやき けいにくとやさいのスープに なしのコンポート	 	 	    
11・ 金				マーボーなす ツナともやしのいためもの やきさつまいものあまみつけ	   	    	    
14・ 月				とうふローフ(ケチャップ) ようふうに きゅうりのサラダ	   	    	    
15・ 火				ヤンニョムチキン とうがんのスープ きりぼしだいこんのナムル	   	    	    
16・ 水				えいようたつぷりトマトカレー ツナマヨふうきゅうりいため れいとうみかん	   	    	    
17・ 木				ぎゅうにくのこうみやき トマトのスーパゲッティ ぼうちーズ	   	    	    
18・ 金				けいにくのおこうじやき さつまいものみそしる ぎゅうひじきそばろ	   	    	    
24・ 木				チキンレバーカツ ケチャップに キャベツのバジルふうみサラダ	   	 	    
25・ 金				ひとくちがんとさといものみそに ぎゅうにくとやさいのいためもの みたらしだんご	   	    	    
28・ 月				ぎゅうにくのデミグラスソースに ウインナーのスープ きゅうりのピクルス	   	    	    
29・ 火				カレーマカロニグラタン スープ おうとうのかんづめ	   	    	    
30・ 水				ぶたにくのあまからやき ごもくじる かぼちゃのいとこに		    	    