

10月1日(木)～10月30日(金)

おおさかしりつ せんぱん しょうがっこう

10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。)

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・ 木				イタリアンスパゲッティ サワーキャベツ スイートポテト	   	 	    
2・ 金				ほっけのおろしじょうゆかけ ぶたじる くきわかめのつくだに		    	    
5・ 月				みそカツ じゃがいもとやさいののもの ほうれんそうのおひたし(かつおぶし)	   	   	   
6・ 火				けいにくとさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんごのコンポート	  	 	    
7・ 水				さけのゆずじょうゆかけ みそしる こうやどうふのいりに	 	   	    
8・ 木				なすのミートグラタン けいにくとキャベツのスープ ダイスゼリー(みかん)	   	  	    
9・ 金				あげどりのねぎだれかけ ちゅうかスープ えだまめ	   	 	    
13・ 火				ちゅうかどんぶり あつあげのピリからじょうゆかけ おうとうのかんづめ	  	  	    
14・ 水				いわしフライ カレースープ ベーコンとごぼうのソテー	  	  	    
15・ 木				ぶたにくのごまみそやき ふきよせに やきのり	   	   	    
16・ 金				タンタンめん(にくみそ) (しるめん) キャベツのちゅうかだれかけ いりくろまめ	    	   	    
19・ 月				ブルコギ トック もやしのナムル	    		    
20・ 火				もずくとぶたひきにくのジューシー じゃがいものみそしる やきれんこん	  	   	    
21・ 水				けいにくのチリソースやき やきぶたのスープ ツナとさんどまめのいためもの	  	  	    
22・ 木				だいずいりキーマカレーライス キャベツのひじきドレッシング みかん	 	   	    
23・ 金				ピリからに だいがくいも きゅうりのちゅうかあえ	    	  	    
26・ 月				けいにくのあまからやき かぼちゃのみそしる おかかなっぱ	  	   	    
27・ 火				ポークカレーライス ほうれんそうのソテー よなしのかんづめ	 		    
28・ 水				しろみぎかなフリッター スープ さんどまめとコーンのサラダ	  	 	    
29・ 木				わふうハンバーグ ごもくじる きんときまめののもの	  	   	    
30・ 金				ぶたにくのガーリックやき コーンスープ ヨーグルト		  	    