

11月2日(月)～11月30日(月)

おおさかしりつ みなみつもり しょうがつこう

(よていですので、かわることがあります。)

11月分きゅうしょくこんだてひょう

日・ よう	パン・ ごはん	ぎゅう にゅう	パンの てんかぶつ	こんだてめい	き	あか	みどり
					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
2・ 月				ウインナーときのこのしょうゆふうみスパゲッティ やきとうもろこし	   スパゲッティ	   ウインナー(カット) ペーコン きざみのり	    にんじん たまねぎ にんにく しめじ カットコーン
4・ 水				やきししやも ごもくじる きんぴらごぼう	  砂糖 めんじつゆ	    ししやも ぶたにく うすあげ だしこんぶ けずりぶし	    にんじん こまつな たまねぎ はくさい ごぼう
5・ 木				きのこのクリームシチュー キャベツのピクルス りんご	    じゃがいも 砂糖 めんじつゆ クリーム	  けいにく きゅうにゅう	    にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ キャベツ りんご
6・ 金				なまりぶしのしょうがに みそしる ほうれんそうのおひたし	  砂糖 じゃがいも	   なまりぶし うすあげ だしこんぶ けずりぶし	    あおねぎ たまねぎ しょうが えのきたけ
9・ 月				しろみざかなのフリッター ようふうに ブロッコリーのサラダ	   砂糖 じゃがいも めんじつゆ	   しろみざかなの フリッター けいにく てほまめ	    にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ しめじ
10・ 火				ちゅうかどんぶり もやしとさんどまめのちゅうかあえ みかん	    砂糖 じゃがいも めんじつゆ こまあがら	   ぶたにく うずらたまご	    にんじん さんどまめ たまねぎ しめじ みかん
11・ 水				ぶたにくとまいたけのいためもの つみれじる かぼちゃいろいろ	   砂糖 じゃがいも めんじつゆ	   ぶたにく いわしだんご だしこんぶ けずりぶし	    にんじん かぼちゃ しょうが だいこん
12・ 木				ツナポテトオムレツ スープ きゅうりのバジルふうみサラダ	    砂糖 じゃがいも めんじつゆ バター	   ぶたにく たまご ツナ	    にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり コーン
13・ 金				ドライカレービビンバ トック	    砂糖 じゃがいも めんじつゆ トック	   ぎゅうひきく ぶたひきく ささみ	    にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ だいこん
16・ 月				スープに ほうれんそうのグラタン はくどうのかんづめ	    マカロニ じゃがいも めんじつゆ クリーム	   ぶたにく いわしだんご だしこんぶ けずりぶし	    にんじん さんどまめ たまねぎ しょうが だいこん
17・ 火				かんとうに はくさいのあまずあえ のりのつくだに	   砂糖 じゃがいも めんじつゆ	   うずらたまご ぎざみのり けずりぶし	    にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが だいこん
18・ 水				あかうおのしょうゆだれかけ みそしる こまつなのいためもの	   砂糖 じゃがいも めんじつゆ	   ぶたにく うすあげ だしこんぶ けずりぶし	    にんじん こまつな たまねぎ だいこん
19・ 木				ぶたにくのカレーふうみやき ケチャップに りんご	   砂糖 じゃがいも めんじつゆ	   ぶたにく けいにく	    にんじん さんどまめ たまねぎ にんにく りんご
20・ 金				けいにくのごまだれやき なめこのみそしる キャベツのいためもの	    砂糖 じゃがいも めんじつゆ けいにく	   ぶたにく うすあげ だしこんぶ けずりぶし	    にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん
24・ 火				ぶたにくのデミグラスソース スープ うずらまめのグラッセ	    砂糖 じゃがいも めんじつゆ バター	   ぶたにく うずらまめ	    にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん
25・ 水				さごしのおろししょうゆかけ だいずとふゆやさいのにも きゅうりのしょうがづけ	   砂糖 じゃがいも めんじつゆ	   さごし だいず ぎりこんぶ けずりぶし	    にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが
26・ 木				あげどりのねぎだれかけ ふくめに もやしのピリからあえ	    砂糖 じゃがいも めんじつゆ けいにく	   ぶたにく うすあげ だしこんぶ けずりぶし	    にんじん さんどまめ しょうが だいこん
27・ 金				ぶたにくとやさいのスープに かわりピザ みかん	    じゃがいも ギョウザのかわ めんじつゆ	   ぶたにく ツナ	    にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく みかん
30・ 月				カツカレーライス カリフラワーのピクルス いりくろまめ	    砂糖 じゃがいも めんじつゆ	   ぶたにく ぎゅうにく	    にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく