

がつぶん 10月分のこんだて

10月1日（金）～29日（金）

※予定ですのでかわることがあります。



1日

第67回体育大会

・弁当持参



4日(1. 2年弁当, 3年給食)

- ・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・鶏肉のたつたあげ けいにく
- ・一口がんもと野菜の煮もの ひとくち やさい に
- ・おかかなっ葉 は

5日

体育大会予備日

・弁当持参



6日

- ・ハヤシライス[米粉] こめこ
- ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・キャベツのひじきドレッシング
- ・さくらんぼ (缶) かん



7日

中間テスト

8日

中間テスト

11日

- ・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・豚肉のねぎしょうゆ焼き ぶたにく
- ・ふきよせ煮 に
- ・ツナ大豆そぼろ だいず

12日

- ・黒糖パン こくとう ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・タンタンめん
- ・きゅうりの甘酢づけ あます
- ・みかん



13日

大阪市中学校
教育研究発表会

14日

- ・黒糖パン こくとう ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・豚肉といかの中華煮 ぶたにく ちゅうか に
- ・大学いも だいがく
- ・ミニフィッシュ

15日

- ・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・さんまのみぞれかけ
- ・みそ汁 しる
- ・牛ひじきそぼろ ぎゅう

18日

- ・もずくと豚ひき肉のジューシー ぶた にく
- ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・さつまいものみそ汁 しる
- ・焼きれんこん や

19日

- ・コッペパン ・ソフトマーガリン
- ・牛乳 ぎゅうにゅう ・鶏肉の香草焼き けいにく こうそう や
- ・ウインナーとてぼ豆のスープ まめ
- ・キャベツのガーリックソテー ・ヨーグルト

20日

- ・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・まぐろのオーロラ煮 に
- ・すまし汁 しる
- ・もやしとピーマンのいためもの

21日

- ・黒糖パン こくとう ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・はくさいのクリーム煮 に
- ・あつあげのごましょうゆかけ
- ・豚肉とさんどまめのオイスターソースいため ぶたにく

22日

- ・ポークカレーライス[米粉] こめこ
- ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・キャベツのピクルス
- ・みかん



25日

- ・ピリ辛 丼 からどんぶり
- ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・中華スープ ちゅうか
- ・ソフト黒豆 ・発酵乳 くろまめ はっこうにゅう

26日

- ・黒糖パン こくとう ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・なすのミートグラタン
- ・鶏肉と野菜のスープ けいにく やさい
- ・黄桃 (缶) おうとう かん

27日

- ・ごはん ぎゅうにゅう ・牛乳
- ・みそカツ
- ・じゃがいもと野菜の煮もの やさい に
- ・焼きのり や

28日

- ・コッペパン ・いちごジャム ・牛乳 ぎゅうにゅう
- ・牛肉のカレー風味焼き ぎゅうにく ふうみ や
- ・ほたて貝とトマトのスーパゲッティ がい
- ・きゅうりとコーンのサラダ [ノイグドレッシング]

29日

- ・タコライス ぎゅうにゅう
- ・牛乳
- ・もずくのスープ
- ・焼きじゃが ・まっ茶大豆 や ちゃだいず