



10月のこんだて



2022. 10 東大阪市食育研究会

共調グループ

3日(月) ミルクプリン ピリからきのこのぐ ごはん かきたまじる	4日(火) スライスチーズ ツナサンド (マヨネーズ クラス1ぼん) しよくパン (1・2ねん 1まい 3～6ねん 2まい) ベジタスープ	5日(水) ひじきのいために こざかなミックス ごはん しぐれに すましじる	6日(木) さんしよくサラダ (かんきつドレッシング クラス1ぼん) ごはん ふくじんづけ チキンカレー	7日(金) いちごジャム はるまき げんりよう コッペパン みそラーメン
	11日(火) ミンチカツ ゆでキャベツ (あわせソースクラス1ぼん) コッペパン ワンタンスープ	12日(水) じゃこをまぜてくばってね きゅうりとじゃこの あえもの (あおじそドレッシング クラス1ぼん) かつおの ふりかけ ごはん ふくめに	13日(木) いわしのにつけ こまつなのいためにもの (はなかつお クラス1ふくろ) ごはん みそしる	14日(金) ミルクバター ポークビーンズ コッペパン コンソメスープ
17日(月) かんこくのり ぶたキムチ ごはん わかめスープ	18日(火) ひじきのサラダ (ごまクリームドレッシング クラス1ぼん) コッペパン あたらしい こんだて キャロット ポタージュ	19日(水) ポテトサラダ (マヨネーズ クラス1ぼん) スライスチーズ コッペパン はくさいのスープ	20日(木) せんぎりだいこんの いために ごはん けいにくのあまからに かぼちやの みそしる	21日(金) さつまいもの あめだき げんりよう くろざとうパン ギョーザ(ひとり2こ) チャンポンスープ
24日(月) のりのつくだに さばのみそに ごはん すいとん	25日(火) ヨーグルト ごぼうサラダ (ごまクリームドレッシング クラス1ぼん) れんにゆう ツイストパン きのこスパゲティ	26日(水) ミートボールの トマトソースに コッペパン キャベツの スープ	27日(木) あたらしい こんだて けいにくの あげてりに ごはん ツナとだいずの まぜごはんのぐ ふのすましじる	28日(金) ベーコンを まぜてくばる ベーコンと やさいのサラダ (はなかつお クラス1ふくろ) コッペパン クリームスープ
31日(月) あたらしい こんだて ぶたにくとあつあげの あまずいため ごはん じゃこのつくだに レタスのスープ				31日(月) スプーン はし だい 大しよつき ぎゅうにゆう さ しょう 小しよつき

どのしよきに なにを もりつけるか
よくみて じゅんびしましょう。