

# 6月<sup>がつ</sup>きゅうしよくこんだてひょう

日 曜日 (曜日)	こ ん だ て	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだ 体をつくるもとになる	緑 からだ ちょうし との 体の調子を整えるもとになる
1 (月)	スパゲッティミートソース	おさつパン スパゲッティ サラダあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうひきにく ぶたひきにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム
2 (火)	五目汁 ごもくじゅう	黒糖パン こくとうパン	牛乳 だしこんぶ とうふ けずりぶし	キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ
3 (水)	ハムと野菜の中華スープ やさい ちゅうか	コッペパン	牛乳 ハム	にんじん たまねぎ にら しいたけ
4 (木)	豚肉とキャベツのスープ ぶたにく	黒糖パン こくとうパン	牛乳 ぶたにく	パセリ にんじん キャベツ
5 (金)	すき焼き煮 すきやき に	おさつパン サラダあぶら さとう	牛乳 ぎゅうにく あつあげ	たまねぎ えのきだけ
8 (月)	フレッシュトマトのスープ煮 フレッシュ トマト に	コッペパン	牛乳 けいにく	たまねぎ トマト にんじん むきえだまめ
9 (火)	中華煮 ちゅうか に	黒糖パン こくとうパン	牛乳 ぶたにく	たけのこ にら たまねぎ キャベツ にんじん
10 (水)	みそ汁 みそ じゅう	パンプキンパン	牛乳 とうふ だしこんぶ けずりぶし	キャベツ たまねぎ オクラ にんじん
11 (木)	焼きそば やきそば	コッペパン	牛乳 ぶたにく いか きざみのり	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン
12 (金)	すまし汁 すまし じゅう	おさつパン	牛乳 わかめ だしこんぶ けずりぶし かまぼこ	キャベツ えのきだけ
15 (月)	えびのチリソース ちゅうか 中華スープ わなし (カット缶)	黒糖パン こくとうパン でんぷん さとう あぶら サラダあぶら	牛乳 えび やきぶた	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが にんじん にら キャベツ わなし(カットかん)

がつ いたち げつ がつ にち か  
6月1日(月)～6月30日(火)

おおさか し り つ ま っ た き だ し ょ う が っ こ う  
大阪市立茨田北小学校



よ て い  
予定ですので、かわることがあります。

にち 日 (曜日)	こ ん だ て	き 黄 エネルギーのもとになる	あか 赤 からだ 体をつくるもとになる	みどり 緑 からだ ち ょ う し と の 体の調子を整えるもとになる
16 (火)	鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため	ごはん サラダあぶら じゃがいも	牛乳 ツナかん うすあげ けすりぶし だしこんぶ	にんじん だいこんば ピーマン キャベツ たまねぎ だいこんおろし
17 (水)	和風カレー 丼 もずくとオクラのとりり汁 ヨーグルト	サラダあぶら	牛乳 ぶたにく けいにく もずく だしこんぶ けすりぶし うすあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ えのきたけ オクラ もやし
18 (木)	ウインナーのケチャップソース スープ キャベツとさんどまめのサラダ	コッパン じゃがいも さとう サラダあぶら でんぶん でんぶん	牛乳 ウインナー ソーセージ けいにく	たまねぎ コーン にんじん パセリ キャベツ さんどまめ
19 (金)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 のりのつくだ煮	さとう ねりごま いりごま	牛乳 ぶたにく けいにく あかみそ だしこんぶ けすりぶし きざみのり かつおぶし	たまねぎ ピーマン キャベツ たけのこ にんじん しいたけ
22 (月)	かぼちゃのクリームシチュー ミックス海そうのサラダ りんご(カット缶)	くとう 黒糖 こむぎこ クリーム パン さとう サラダあぶら 砂糖	牛乳 けいにく ベーコン ぎゅうにゅう ミックスかいそう	かぼちゃ キャベツ たまねぎ きゅうり りんご(カットかん)
23 (火)	豚肉と野菜のいためもの みそ汁 キャベツの赤じそあえ	じゃがいも さとう サラダあぶら	牛乳 ぶたにく だしこんぶ けすりぶし わかめ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん
24 (水)	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの アーモンドフィッシュ	はるさめ さとう サラダあぶら	牛乳 ぎゅうひきにく ぶたひきにく あかみそ アーモンド フィッシュ	たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが チンゲンサイ もやし
25 (木)	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き てぼ豆のスープ さんどまめとコーンのサラダ	ライ麦 パン マヨネーズ じゃがいも さとう オリーブゆ 砂糖	牛乳 けいにく てぼまめ ベーコン	たまねぎ コーン にんじん パセリ さんどまめ にんにく
26 (金)	ハヤシライス キャベツのゆずドレッシング さくらんぼ	じゃがいも さとう サラダあぶら こむぎこ 小麦粉	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ にんじん セロリ ゆずかじゅう さくらんぼ キャベツ グリンピース
29 (月)	サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのカレーソテー	コッパン あぶら サラダあぶら じゃがいも	牛乳 サーモンフライ とうにゅう ベーコン	たまねぎ コーン にんじん パセリ キャベツ
30 (火)	鶏肉のしょうゆバター焼き みそ汁 きゅうりのあえもの	じゃがいも さとう バター	牛乳 けいにく だしこんぶ けすりぶし	たまねぎ きゅうり オクラ にんじん