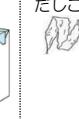
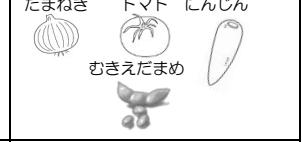
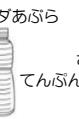
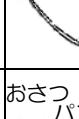
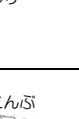
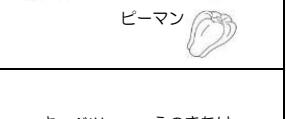
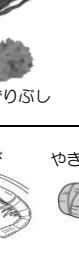


6月きゅうしょくこんだてひょう

にち 日 <small>(曜日)</small>	こ ん だ て	黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	みどり 緑 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 	ぎゅうにゅう 牛乳 	からだ 牛 	あか 体をつくるもとになる ぶた ひきにく 	からだ 牛 	みどり 緑 体の調子を整えるもとになる たまねぎ にんじん ビーマン 
2 (火)	五目汁	黒糖 パン 				だしこんぶ とうふ けすりぶし 	キャベツ たまねぎ あおねぎ 	
3 (水)	ハムと野菜の中華スープ	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	黒糖 パン 	じゃがいも 	牛乳 		ふたにく 	パセリ にんじん キャベツ 	
5 (金)	すき焼き煮	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 えのきたけ 	
8 (月)	フレッシュトマトのスープ煮	コッペ パン 	じゃがいも 	牛乳 		けいにく 	たまねぎ トマト にんじん むきえたまめ 	
9 (火)	中華煮	黒糖 パン 	サラダあぶら さとう てんぶん てんどう 	牛乳 		ふたにく 	たけのこ にら たまねぎ キャベツ にんじん 	
10 (水)	みそ汁	パンブキン パン 		牛乳 		とうふ だしこんぶ けすりぶし 	キャベツ たまねぎ にんじん オクラ 	
11 (木)	焼きそば	コッペ パン 	ちゅうかめん サラダあぶら 	牛乳 	ふたにく 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	おさつ パン 		牛乳 	わかめ だしこんぶ けすりぶし 	かまぼこ 	キャベツ えのきたけ 	
15 (月)	えびのチリソース 中華スープ 和なし(カット缶)	黒糖 パン 	でんぶん さとう 	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 わなし(カットかん) 		

がついついたち げつ がつ にち か
6月1日(月)～6月30日(火)



よてい
予定ですので、かわることがあります。

おおさかしりつまつたきたしょうがっこく
大阪市立茨田北小学校

にち 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	みばり 緑 からだちょうしどの体の調子を整えるもとになる	
16 (火)	けいにく 鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁 やさい 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 だいこんばん ビーマン キャベツ たまねぎ たいこんおろし
17 (水)	わふう 和風カレー丼 もずくとオクラのとろり汁 ヨーグルト		サラダあぶら 	牛乳 ふたにく 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 えのきだけ オクラ もやし
18 (木)	ワ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	コッペパン 	じゃがいも さとう サラダあぶら でんぶん 	牛乳 ワインナー 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)	ふたにく 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 ふたにく あかもそ だしこんぶ けすりぶし きざみのり かつおぶし	たまねぎ ビーマン 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)	黒糖パン 	こむぎこ さとう クリーム サラダあぶら 	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) マッシュルーム むきえだまめ
23 (火)	ふたにく 豚肉と野菜のいためもの みそ汁 やさい 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 ふたにく だしこんぶ けすりぶし わかめ	もやし ビーマン キャベツ たまねぎ にんじん
24 (水)	マーぼーはるさめ チングンサイともやしの あまざき 甘酢あえ 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 あかもそ アーモンド フィッシュ	たまねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ しょうが チングンサイ もやし
25 (木)	けいにく 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き まめ てば豆のスープ 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 オリーブ油 さとう サラダあぶら 	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 	牛乳 ぎゅうにく 	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ ゆずかじゅう さくらんぼ グリンピース
29 (月)	サーモンフライ とうにゅう 豆乳スープ キャベツのカレーソテー	コッペパン 	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)	けいにく 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