



ぎゅうにゅうは、からだをつくるあかの
たべものです。まいかいります。

5月 3色こんだてひょう

5/1(木)~5/30(金)
大阪市立晴明丘小学校

	パン ごはん	こんだて	あか からだをつくる	き エネルギーのもとになる	みどり からだのちようしをとのえる		パン ごはん	こんだて	あか からだをつくる	き エネルギーのもとになる	みどり からだのちようしをとのえる	
1 ・ 木	コッペ パン アブリコット ジャム	ぶたにくとやさいの カレースープに かわりピザ ミックスフルーツのかんづめ	ツナ ぶたにく	さとう あぶら にゅうなし チーズ じやがいも ぎょうざのかわ	たまねぎ しめじ ピーマン にんじん グリンピース キャベツ コーン ミックスフルーツ	19 ・ 月	おさつ パン	きんときまめの ちゅうかおこわ まるてんとやさいのうまに パインアップルのかんづめ	やきぶた けいにく	きんときまめ まるてん	あぶら もちごめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん さんどまめ しめじ しょうが パインアップル
2 ・ 金		きびなごてんぶら みそしる わかたけに	きびなごてんぶら わかれ けいにく みそ しづみそ (だしこんぶ・けずりぶし)	さとう あぶら	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん だいこんば	20 ・ 火		ぎゅうにくとだいすの カレーライス レタスとコーンのサラダ ぼうチーズ	ぎゅうにく ぼうチーズ	だいす あぶら じゃがいも	さとう あぶら	たまねぎ にんにく レタス
7 ・ 水	ミニ コッペ パン	ミートソースパゲッティ やきかぼちゃ カレーフィッシュ	牛 ぶたひきにく カレーフィッシュ	スパゲッティ あぶら じまん	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム	21 ・ 水	コッペ パン ブルーベリー ジャム	ウインナーのケチャップソース スープ やきツナキャベツ	けいにく ウインナーソーセージ	さとう ツナ じまん	たまねぎ しめじ キャベツ グリンピース	たまねぎ にんじん にんにく
8 ・ 木		ホイコウロー ちゅうかスープ あつあげの ピリからじょうゆかけ	ぶたにく(ばら) あつあげ	さとう あぶら	たまねぎ にんにく えのきたけ キャベツ しろねぎ チンゲンサイ	22 ・ 木		タコライス とうふともずくのとろりじる にんじんしりしりふう	ぎゅう ひきにく ぶたレバー けいにく ひきにく とうふ もずく かつおぶし (だしこんぶ・けずりぶし)	あぶら	たまねぎ えのきたけ グリンピース	たまねぎ しろねぎ にんじん
9 ・ 金		にくじやが きゅうりのすのもの ごまかかいため	牛 かつおぶし (けずりぶし)	さとう あぶら いりごま	たまねぎ にんじん さんどまめ きゅうり	23 ・ 金		あかうおのしょうゆだれかけ みそしる ひじきのいために	あかうお ひじき ぶたにく みそ (だしこんぶ・けずりぶし)	さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん
12 ・ 月	レーズン パン	トンカツ ミネストローネ わなしのかんづめ	けいにく ひとくちトンカツ	さとう あぶら オリーブあぶら	たまねぎ にんじん ににくパセリ トマト わなし	26 ・ 月	こくとう パン	マカロニグラタン ウインナーとキャベツのスープ* みかんのかんづめ	けいにく こなチーズ ぎゅうにゅう ウインナー	クリーム マカロニ (こめこ) あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	にんじん むきだまめ しめじ みかん
13 ・ 火		かやくごはん みそしる まっちやういろう	けいにく きざみのり みそ ちくわ うすあげ あかみそ (だしこんぶ・けずりぶし)	さとう あぶら じまん	にんじん さんどまめ キャベツ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ まっちや	27 ・ 火		ぶたどんぶり きゅうりのかつおうめふうみ しらたまだんご	かつおぶし (ふんまつ) ぶたにく (けずりぶし) きなこ	さとう あぶら しらたまだんご	たまねぎ にんじん あおねぎ きゅうり	たまねぎ ぱいにく にんじん あおねぎ
14 ・ 水	こくとう パン	けいにくとコーンのシチュー* キャベツのひじきドレッシング かわちばんかん	けいにく ベーコン ひじき	さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん むきだまめ キャベツ コーン マッシュルーム コーンペースト かわちばんかん	28 ・ 水	コッペ パン マーガリン	かつおのガーリックマリネやき おしむぎのスープ グリーンアスパラガスのソテー	かつお ノンエッグ ドレッシング けいにく ベーコン	ノンエッグ じゃがいも あぶら	ににく にんじん たまねぎ コーン	ににく にんじん グリーン アスパラガス
15 ・ 木		さけのみそやき ごもくじる えんどうのたまごとじ*	さけ たまご みそ しづみそ けいにく うすあげ (だしこんぶ・けずりぶし)	あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース あおねぎ えのきたけ	29 ・ 木		ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそに キャベツのあかじそあえ	ちくわ あおのり あかみそ (けずりぶし) あつあげ	こむぎ さとう あぶら さといも	たまねぎ さんどまめ にんじん キャベツ	たまねぎ さんどまめ にんじん キャベツ
16 ・ 金		やきシーマイ けいにくとはるさめのスープ ツナともやしのいためもの	けいにく ツナ にくシーマイ	あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しいたけ	30 ・ 金		ブルコギ とうふとわかめのスープ さんどまめのナムル	ぎゅうにく とうふ やきぶた	さとう すりごま いりごま	たまねぎ にんじん にんにく えのきたけ もやし さんどまめ	にんにく にんじん えのきたけ もやし さんどまめ

*じょきょしょく 14日 けいにくとコーンのシチュー【むきだまめ】

15日 えんどうのたまごとじ【たまご】

26日 ウインナーとキャベツのスープ【むきだまめ】

※よいですので、かわることがあります