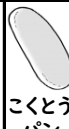





























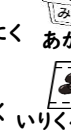



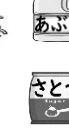









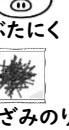



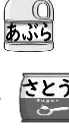













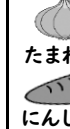


















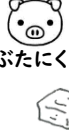







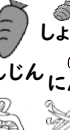








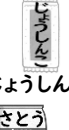


















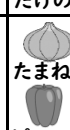





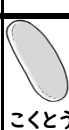














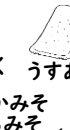


















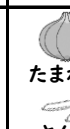












































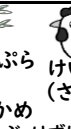





















































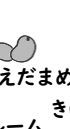





6/2(月)～6/30(月)  
大阪市立晴明丘小学校

	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 からだのちょうしをととのえる	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 からだのちょうしをととのえる	
2 ・ 月		サーモンフライ とうにゅうスープ * キャベツのゆずドレッシング	 サーモンフライ  とうにゅう	 さとう  じゃがいも	 たまねぎ  コーン  にんじん  ゆず  マッシュルーム  キャベツ  パセリ	17 ・ 火	 ごはん	チンジャオニューロウソー ちゅうかみそスープ えだまめ	 ぎゅうにく  けいにく  あかみそ	 あぶら  さとう  てんぷん	 ピーマン  たまねぎ  にんじん  しいたけ  しょうが  コーン  たけのこ  チンゲンサイ  えだまめ
3 ・ 火		マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの あまずあえ いりくろまめ	 ぎゅうひきにく  あかみそ  ぶたひきにく  いりくろまめ	 あぶら  はるさめ  さとう	 たまねぎ  にんじん  にら  しいたけ  もやし  チンゲンサイ  しょうが	18 ・ 水	 ミニ コッペ パン	わふうやきそば オクラのかつおうめふうみ まっちゃだいず	 ぶたにく  まっちゃ だいず  かつおぶし きざみのり (ふんまつ)	 あぶら  さとう  ちゅうかめん	 キャベツ  たまねぎ  にんじん  ピーマン  オクラ  ばいにく
4 ・ 水		けいにくのカレーふうみやき スープ ツナとさんどまめのソテー	 けいにく  ぶたにく  ツナ	 あぶら  じゃがいも	 たまねぎ  キャベツ  さんどまめ  にんじん  コーン  グリーンピース	19 ・ 木	 ごはん	けいにくのあまからやき みそしる さかなひじきそぼろ	 けいにく  さかな ミンチ  ひじき  あかみそ うすあげ どうふ (だしこんぶ・けずりぶし)	 さとう  あぶら	 たまねぎ  こまつな  しそ  キャベツ  にんじん
5 ・ 木		はっぼうさい * あつあげの ちゅうかみそだれかけ もやしのちゅうかあえ	 ぶたにく  うずらたまご  あつあげ	 あぶら  さとう  ごまあぶら	 キャベツ  たまねぎ  にんじん  しょうが  にんにく  たけのこ  しいたけ  もやし	20 ・ 金	 ごはん	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんごのかんづめ	 ぎゅうにく	 じゃがいも  じょうしんこ  さとう	 たまねぎ  にんじん  にんにく  グリーンピース  セロリ  キャベツ  コーン  マッシュルーム  りんご
6 ・ 金		ぶたにくのごまみそやき ごもくじる ツナともやしのいためもの	 ぶたにく  けいにく  ツナ  うすあげ あかみそ (だしこんぶ・けずりぶし)	 ねりごま  さとう  いりごま	 たまねぎ  キャベツ  もやし  ピーマン  にんじん  えのきたけ	23 ・ 月	 こくとう パン	カレーマカロニグラタン てぼまめのスープ ぶどうゼリー	 けいにく  ぶたにく  てぼまめ	 マカロニ (こめこ)  じょうしんこ  パンこ (こめこ)	 たまねぎ  グリーンピース  パセリ  キャベツ  にんじん  ぶどうゼリー
9 ・ 月		どよう さんかん だいきゅう 土曜参観 代休				24 ・ 火	 ごはん	ぶたひきにくとにらの そぼろどんぶり みそしる きゅうりのゆずふうみ	 ぶたひきにく  うすあげ  あかみそ しろみそ (にぼし)	 あぶら  さとう	 たまねぎ  にんじん  にら  しょうが  キャベツ  えのきたけ  オクラ  きゅうり  ゆず
10 ・ 火		ぎゅうにくとやさいのいために きゅうりともやしのおひたし やきのり	 ぎゅうにく  あつあげ  やきのり (けずりぶし)	 あぶら  さとう	 たまねぎ  にんじん  きゅうり  さんどまめ  もやし	25 ・ 水	 コッペ パン  マーレード	ぶたにくのバジルやき けいにくとキャベツのスープ うずらまめのグラッセ	 ぶたにく  うずらまめ  けいにく	 さとう  あぶら  オリーブあぶら	 たまねぎ  キャベツ  にんじん  グリーンピース  マッシュルーム
11 ・ 水		けいにくとかぼちゃのシチュー ミックスかいそうのサラダ オレンジ	 けいにく  ベーコン  ミックスかいそう	 あぶら  さとう	 かぼちゃ  たまねぎ  オレンジ  グリーンピース  キャベツ  きゅうり  マッシュルーム	26 ・ 木	 ごはん	さごしのおろししょうゆかけ みそしる やさしいため	 さごし  ぶたにく  あかみそ しろみそ (だしこんぶ・けずりぶし)	 じゃがいも  あぶら	 だいこんおろし  えのきたけ  キャベツ  たまねぎ  にんじん  ピーマン
12 ・ 木		いわしてんぷら ごもくじる とりなっばいため	 いわしてんぷら  けいにく (ささみ)  わかめ (だしこんぶ・けずりぶし)	 あぶら  さとう	 キャベツ  たけのこ  にんじん  たまねぎ  だいこんば	27 ・ 金	 ごはん	ぶたにくのうめふうみやき ごもくじる さんどまめのごまあえ	 ぶたにく  うすあげ とうふ (だしこんぶ・けずりぶし)	 さとう  あぶら  ねりごま  いりごま	 ピーマン  ばいにく  さんどまめ  キャベツ  たまねぎ  にんじん
13 ・ 金		わふうカレーどんぶり オクラのあまずあえ わなしのかんづめ	 ぶたにく  うすあげ (けずりぶし)	 あぶら  さとう	 たまねぎ  にんじん  しょうが  あおねぎ  オクラ  わなし	30 ・ 月	 ミニ コッペ パン	チキントマトスパゲッティ キャベツのピクルス ミニフィッシュ	 ウインナー  けいにく  ミニフィッシュ	 スパゲッティ  あぶら  オリーブあぶら	 たまねぎ  トマト  にんじん  ピーマン  にんにく  キャベツ
16 ・ 月		いかてんぷら フレッシュトマトのスープに* きゅうりのバジルふうみサラダ	 いかてんぷら  けいにく	 あぶら  さとう  じゃがいも	 たまねぎ  トマト  おきえだまめ  にんじん  マッシュルーム  きゅうり	*じよきよしく 2日 とうにゅうスープ【とうにゅう】 5日 はっぼうさい【うずらたまご】 16日 フレッシュトマトのスープに【おきえだまめ】			※よていですので、 かわるがあります。		