

ぎゅうにゅうは、からだをつくるあかの
きゅうにゅう たべものです。まいかいです。

6月 3色こんだてひょう

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	こくとう パン	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 ベーコン とうにゅう	さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	コーン にんじん ゆず	17 ・ 火	ごはん	チンジャオニューロウスー 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 てんとうん	ピーマン たまねぎ にんじん いたけ たけのこ しょうが チングンサイ えだまめ
3 ・ 火	ごはん	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの あますあえ いりくろまめ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく いりくろまめ	あかみそ あぶら はるさめ さとう	たまねぎ しいたけ しょウガ もやし チンゲンサイ	にんじん にら もやし チングンサイ	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 まっちゃだいす	ぶたにく まっちゃん きざみのり かつおぶし (ふんまつ)	ちゅうかめん さとう あぶら	キャベツ ピーマン オクラ ぱいにく
4 ・ 水	コッペ パン フルーベリー ジャム	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 グリンピース	にんじん さんどまめ もやし チングンサイ	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 うすあげ あかみそ (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	ごはん	はっぽうさい * 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 ピーマン たけのこ しいたけ もやし	しょウガ にんじん にんにく ピーマン あおねぎ えのきだけ	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 あぶら	たまねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース コーン りんご
6 ・ 金	ごはん	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 いりごま あぶら	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん あおねぎ えのきだけ	もやし にんじん にんにく オクラ きゅうり ゆず	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) あぶら じょうしんこ	たまねぎ グリンピース 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 にんにく キャベツ オクラ きゅうり ゆず
10 ・ 火	ごはん	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 (けずりぶし) やきのり	あぶら さとう	たまねぎ にんじん さんどまめ もやし きゅうり	にんじん もやし きゅうり	25 ・ 水	コッペ パン ママーレード	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 オリーブあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん グリンピース マッシュルーム
11 ・ 水	コッペ パン いちごジャム	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 キャベツ きゅうり マッシュルーム	オレンジ グリンピース にんじん もやし	26 ・ 木	ごはん	さごしのおろしじょうゆかけ みそしる やさいいため	さごし ぶたにく わかめ 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 えのきだけ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン
12 ・ 木	ごはん	いわしてんぶら ごもくじる とりなっぱいため	いわしてんぶら 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	にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	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 (だしこんぶ・けずりぶし)	さとう ねりごま あぶら いりごま	ピーマン ぱいにく さんどまめ キャベツ たまねぎ にんじん
13 ・ 金	ごはん	わふうカレーどんぶり オクラのあますあえ 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 オクラ	にんじん もやし 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 ミニフィッシュ	スパゲッティ 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	パンキン パン	いかてんぶら 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	いかてんぶら けいにく	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ トマト むきえだまめ にんじん マッシュルーム	にんじん きゅうり			*じょきよしょく	2日 とうにゅうスープ【とうにゅう】 5日 はっぽうさい【うずらたまご】 16日 フレッシュトマトのスープに【むきえだまめ】	※よいですので、 かわることあります。	