

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

8・9月 3色こんだてひょう

8/26(火)～9/30(火)
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とのえる
8/ 26 ・ 火 ごはん	マーぼーあつあげどんぶり きゅうりのちゅうかあえ ぶどうゼリー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく あつあげ あかみそ	ごまあぶら でんぶん さとう	たまねぎ なす にんじん にら しょうが にんにく きゅうり ぶどうゼリー	11 ・ 木 ごはん	すぶた ちゅうかみそスープ まっちゃん	ぶたにく まっちゃん あかみそ	でんぶん あぶら さとう	しょうが たまねぎ もやし コーン たけのこ にんじん ピーマン しいたけ
27 ・ 水 こくどう パン	やきハンバーグ *とうにゅうスープ みかんダイスゼリー	ハンバーグ とうにゅう	じゃがいも	キャベツ たまねぎ コーン にんじん パセリ みかんゼリー	12 ・ 金 ごはん	*たにんどんぶり ささみとキャベツのいためもの オクラのあますあえ	たまご けいにく (ささみ) ぎゅうにく (けいりぶし)	さとう あぶら	たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ オクラ
28 ・ 木 ごはん	ビーフカレーライス やさいのピクルス りんごのかんづめ	ぎゅうにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん にんにく さんとまめ りんご	16 ・ 火 こくどう パン	とうふローフ ようふうに ぼうチーズ	とうふ つぶじょう ツナ ぼうチーズ	でんぶん さとう	じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん さんとまめ マッシュルーム
29 ・ 金 ミニ コッペ パン	やきそば えだまめ おさつチップス	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら おさつチップス	キャベツ たまねぎ えだまめ ピーマン にんじん	17 ・ 水 ごはん	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ ミニフィッシュ	けいにく ミニフィッシュ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ コーン
9/ 1 ・ 月 みかんジャム	けいにくのバジルやき *ベーコンとやさいのスープに キャベツときゅうりのサラダ	けいにく ベーコン	じゃがいも さとう オリーブあぶら	たまねぎ にんじん むきえだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり	18 ・ 木 ミニ コッペ パン	オイスターソースやきそば もやしのちゅうかあえ きよほう	ぶたにく	ごま ちゅうかめん あぶら さとう いりごま	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんにく きよほう
2 ・ 火 ごはん	ぶたにくのあまからやき みそしる かぼちゃのいとこに	ぶたにく うすあげ あずき あかみそ しづみそ (だしこんぶ・けいりぶし)	さとう	たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ	19 ・ 金 ごはん	さごしのおろしじょうゆかけ ふくめに ぎゅうひじきそぼろ	さごし ぎゅうひきにく あつあげ (けいりぶし) ひじき	じゃがいも あぶら	だいこんおろしたまねぎ にんじん さんとまめ しそ
3 ・ 水 こくどう パン	ぎゅうにくのこうみやき トマトのスープスパゲッティ にじっせいきなし	ぎゅうにく ベーコン	スパゲッティ オリーブあぶら	ピーマン たまねぎ にんにく トマト にんじん パセリ にじっせいきなし	22 ・ 月 ごはん	けいにくのしおこうじやき さつまいものみそしる きゅうりのあますあえ	けいにく うすあげ あかみそ しづみそ (にぼし)	さつまいも さとう	たまねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり
4 ・ 木 ごはん	さけのしょうゆだれかけ ごもくじる こうやどうふのいりに	さけ ふんまつ こうやどうふ ひじき (だしこんぶ・けいりぶし)	さとう あぶら	キャベツ たまねぎ たけのこ えのき あおねぎ にんじん グリンピース	24 ・ 水 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 やきかぼちゃ	ウインナー ソーセージ	でんぶん	キャベツ たまねぎ むきえだまめ にんじん かぼちゃ
5 ・ 金 ごはん	ヤンニヨムチキン とうふのスープ きりぼしだいこんのナムル	けいにく とうふ ぶたにく	ごま あぶら さとう でんぶん あぶら いりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チングンサイ きゅうり きりぼしだいこん	25 ・ 木 ごはん	ひとくちがんもとさといものみそに ぎゅうにくとやさいのいためもの みたらしだんご	けいにく ひとくちがんも ぎゅうにく あかみそ ぎりぼしだいこん	さといも でんぶん さとう しらたまだんご	たまねぎ さんとまめ ピーマン にんじん しょうが キャベツ
8 ・ 月 おさつ パン	カレーマカロニグラタン ぶたにくとやさいのスープ みかんのかんづめ	けいにく ぶたにく	マカロニ (こめ) じゃがいも じょうしんこ あぶら パン(こめ)	たまねぎ マッシュルーム パセリ グリンピース キャベツ にんじん みかん	26 ・ 金 レーズン パン	チキンレバーカツ ケチャップに キャベツのバジルふうみサラダ	チキンレバーカツ ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ
9 ・ 火 ごはん	マーぼーなす ツナとやさいのいためもの やきさつまいものあまみつかけ	ぎゅうひきにく あかみそ ぶたひきにく ツナ	あぶら さとう でんぶん さとう	たまねぎ にんじん しょうが なす ピーマン コーン	29 ・ 月 ごはん	ハヤシライス グリーンアスパラガスとコーンのサラダ ようなしのかんづめ	ぎゅうにく	じゃがいも さとう あぶら じょうしんこ	にんじん グリンピース セロリ コーン ようなし
10 ・ 水 コッペ パン いちごジャム	ぎゅうにくのデミグラスソースに ウインナーのスープ きゅうりのピクルス	ぎゅうにく ウインナー	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんにく グリンピース にんじん にんじん きゅうり	30 ・ 火 ごはん	けいにくのてりやき とうがんのみそしる なすのそぼろいため	けいにく ぶたひきにく うすあげ あかみそ しづみそ (だしこんぶ・けいりぶし)	さとう あぶら	とうがん にんじん えのきたけ オクラ なす ピーマン しょうが

*じょきょしょく

- ・8月27日 とうにゅうスープ【とうにゅう】
- ・9月 1日 ベーコンとやさいのスープに【むきえだまめ】

- ・9月12日 たにんどんぶり【たまご】
- ・9月24日 スープ【むきえだまめ】

※よいでいでの、かわることあります。