

ぎゅうにゅうは、からだをつくるあかの
たべものです。まいかいでます。

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
8/26・火		マーボ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	 でんぶん さとう ごまあぶら	 たまねぎ なす にんじん にら しょうが にんにく ぶどうゼリー	11・木		すぶた ちゅうかみそスープ まっちゃだいず	 ぶたにく けいにく まっちゃだいず あかみそ	 でんぶん さとう ごまあぶら	 しょうが たまねぎ もやし コーン にんじん ピーマン しいたけ
27・水		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		*たにんどんぶり ささみとキャベツのいためもの オクラのあまずあえ	 たまご けいにく (ささみ) ぎゅうにく (けずりぶし)	 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		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 さんどまめ りんご	16・火		とうふローフ ようふうに ぼうチーズ	 とうふ つぶじょう だいず けいにく 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 さんどまめ マッシュルーム
29・金		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		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		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 あぶら	 たまねぎ にんじん おきえだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり	18・木		オイスターソースやきそば もやしのちゅうかあえ きょうほう	 ぶたにく	 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 しょうが にんにく きょうほう
2・火		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 しろみそ (だしこんぶ・けずりぶし)	 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		さごしのおろししょうゆかけ ふくめに ぎゅうひじきそばろ	 さごし ぎゅうひきにく あつあげ (けずりぶし) ひじき	 じゃがいも さとう あぶら	 だいこんおろし たまねぎ にんじん さんどまめ しそ
3・水		ぎゅうにくのこうみやき トマトのスーパゲッティ にじっせいきなし	 ぎゅうにく けいにく ベーコン	 スパゲッティ あぶら 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		けいにくのしおこうじやき さつまいものみそしる きゅうりのあまずあえ	 けいにく うすあげ あかみそ しろみそ (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		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 ぶたひきにく ひじき (だしこんぶ・けずりぶし)	 さとう あぶら	 キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ あおねぎ にんじん グリンピース	24・水		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 けいにく さとう しろみそ (にぼし)	 さとう でんぶん あぶら	 キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ
5・金		ヤンニョムチキン とうふのスープ きりぼしだいこんのナムル	 けいにく ぶたにく とうふ	 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 チンゲンサイ きゅうり きりぼしだいこん	25・木		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 あかみそ (けずりぶし)	 さといも あぶら でんぶん しらたまだんご	 たまねぎ さんどまめ ピーマン にんじん しょうが キャベツ
8・月		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 (こめこ) じゃがいも あぶら しょうしんこ パンこ(こめこ)	 たまねぎ マッシュルーム パセリ コーン グリンピース キャベツ にんじん みかん	26・金		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 あぶら さとう	 たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ
9・火		マーボーなす ツナとやさいのいためもの やきさつまいものあまみつけ	 ぎゅうひきにく あかみそ ぶたひきにく ツナ	 でんぶん さつまいも さとう	 たまねぎ にんじん しょうが もやし なす ピーマン コーン	29・月		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 しょうしんこ	 たまねぎ にんじん グリンピース セロリ グリーンアスパラガス ようなし
10・水		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	 じゃがいも さとう	 たまねぎ にんにく キャベツ パセリ グリンピース にんじん きゅうり	30・火		けいにくのてりやき とうがんのみそしる なすのそばろいため	 けいにく ぶたひきにく あかみそ しろみそ (だしこんぶ・けずりぶし) うすあげ	 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

*じよきよよく

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

※よていですので、かわることがあります。