



6月分きゅうしょくこんだてひょう

☆よていですので、かわることがあります。【6／1(月)～6／30(火) 22日間】

大阪市立依羅小学校

日 (曜)	こんだて	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだをつくるのもとになる	緑 からだの調子を整えるのもとになる
1 月	すき焼き煮	おさつパン あぶら さとう	牛乳 ぎゅうにく あつあげ	たまねぎ えのきたけ
2 火	中華スープ	こくとうパン	牛乳 やきふた	キャベツ たけのこ にんじん しいたけ
3 水	すまし汁	コッペパン りんごジャム	牛乳 かまぼこ わかめ こんぶ・けずりぶし	キャベツ えのきたけ
4 木	スープ	パンブキンパン じゃがいも	牛乳 けいにく	たまねぎ にんじん コーン パセリ
5 金	みそ汁	おさつパン じゃがいも	牛乳 みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん オクラ
8 月	ハムと野菜の中華スープ	いちごジャム	牛乳 ハム	たまねぎ にんじん しいたけ
9 火	豚肉とキャベツのスープ	こくとうパン じゃがいも	牛乳 ぶたにく	キャベツ にんじん パセリ
10 水	マーボーはるさめ	おさつパン はるさめ あぶら さとう	牛乳 ぎゅうひきにく ぶたひきにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ
11 木	スパゲッティミートソース	コッペパン りんごジャム スパゲッティ あぶら こむぎこ	牛乳 ぎゅうひきにく ふたひきにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム
12 金	五目汁	こくとうパン	牛乳 とうふ こんぶ・けずりぶし	キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ
15 月	中華煮、あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あつあげ	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん しょうが きゅうり
16 火	焼きそば、オクラの甘酢あえ オレンジ	こくとうパン ちゅうかめん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく いか きざみのり	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん オクラ オレンジ
17 水	豚肉のごまみそ焼き、すまし汁 のりのつくだ煮	ごはん ごま さとう	牛乳 ぶたにく けいにく かつおぶし みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ ピーマン キャベツ たけのこ にんじん しいたけ
18 木	かぼちゃのクリームシチュー ミックス海そうのサラダ、りんご(カット缶)	コッペパン いちごジャム こむぎこ あぶら クリーム さとう	牛乳 けいにく ベーコン ミックス かいそう	かぼちゃ たまねぎ むきえだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご(カットかん)
19 金	さごしの塩焼き、みそ汁 牛ひじきそばろ	ごはん あぶら さとう	牛乳 さごし とうふ ぎゅうひきにく みそ こんぶ・けずりぶし	キャベツ たまねぎ にんじん オクラ しそ
22 月	豚肉と野菜のいためもの、みそ汁 キャベツの赤じそあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく わかめ みそ こんぶ・けずりぶし	もやし ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ
23 火	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き、てぼ豆のスープ さんどまめとコーンのサラダ	こくとうパン マヨネーズ じゃがいも オリーブあぶら さとう	牛乳 けいにく ベーコン てぼまめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ さんどまめ コーン
24 水	ハヤシライス、キャベツのゆずドレッシング さくらんぼ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ グリンピース セロリ キャベツ ゆず(かじゅう) さくらんぼ
25 木	いかてんぷら、フレッシュトマトのスープ煮 サワーソテー	ライ麦パン あぶら じゃがいも さとう	牛乳 いかてんぷら けいにく	たまねぎ トマト にんじん むきえだまめ キャベツ コーン
26 金	和風カレー丼 もずくとオクラのとり汁、ヨーグルト	ごはん あぶら	牛乳 ぶたにく けいにく うすあげ もずく ヨーグルト こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが もやし オクラ えのきたけ
29 月	鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁、野菜いため	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 けいにく うすあげ みそ ツナ(かんづめ) こんぶ・けずりぶし	だいこんおろし たまねぎ にんじん だいこんば キャベツ ピーマン
30 火	サーモンフライ、豆乳スープ キャベツのカレーソテー	食パン アプリコットジャム あぶら じゃがいも	牛乳 サーモンフライ ベーコン とうにゅう	たまねぎ コーン にんじん パセリ キャベツ