











































































































































































































がっふん
9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。【9／1(火)～9／30(水) 20日間】

大阪市立 小学校

日 (曜)	こんだて	黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整えるもとになる
1 火	さけのしょうゆ風味焼き、五目汁 高野豆腐のいり煮	 ごはん	 さけ  こうや豆腐  ひじき ふたひきにく こんぶ・けずりぶし	 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  グリーンピース
2 水	肉じゃが、焼きなすのみそだれかけ あっさりきゅうり	 ごはん	 じゃがいも  あぶら  さとう  ぎゅうにく みそ けずりぶし	 たまねぎ  にんじん  さन्दまめ  なす  きゅうり
3 木	とうもろこしマカロニグラタン(米粉) トマトスープ、なし(じっせいき)	 こくとうパン	 マカロニ (こめこ)  じょうしんこ  パンこ (こめこ) あぶら オリーブあぶら	 たまねぎ  グリーンピース  トマト (かんづめ)  セロリ  なし (じっせいき) マッシュルーム キャベツ にんじん にんにく
4 金	さごしの塩焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの、キャベツの梅風味	 ごはん	 じゃがいも  さとう  さごし ふたにく けずりぶし	 たまねぎ  にんじん  さन्दまめ  キャベツ  ばいにく
7 月	フランクフルトのケチャップソース スープ、焼きじゃが	 コッペパン マーマレード	 フランクフルト  けいにく	 キャベツ  たまねぎ  さन्दまめ  にんじん
8 火	ホイコウロー、中華スープ えだまめ	 ごはん	 あぶら  さとう  ぶたにく けいにく	 キャベツ  しろねぎ  にんにく  しょうが  にんじん  にら  えだまめ
9 水	他人丼 とうがンのみそ汁、金時豆の煮もの	 ごはん	 さとう  ぎゅうにく うすあげ たまご きんときまめ こんぶ・けずりぶし	 たまねぎ  にんじん  あおねぎ  とうがん  オクラ
10 木	イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ	 こくとうパン (小)	 スパゲッティ  あぶら  さとう  ぶたにく ウインナー	 たまねぎ  にんじん  ピーマン  グリーンアスパラガス  キャベツ
11 金	チキンカレーライス(米粉) きゅうりのピクルス、ぶどう(巨峰)	 ごはん	 じゃがいも  あぶら  さとう  けいにく	 たまねぎ  にんじん  グリーンピース  にんにく  りんご  きゅうり  ぶどう (きよほう)
14 月	鶏肉のからあげ、とうがンの中華スープ 切り干しだいこんのごま辛みづけ	 食パン りんごジャム	 けいにく  ハム	 しょうが  とうがん  にんじん  たまねぎ  にら  きゅうり  だいこん
15 火	大豆入りキーマカレーライス(米粉) キャベツとコーンのサラダ(ノンエグドレッシング)、白桃(カット缶)	 ごはん	 あぶら  ノンエッグ ドレッシング  ぎゅうひきにく  ぶたひきにく  だいず (ひきわり)	 たまねぎ  にんじん  グリーンピース  にんにく  キャベツ  コーン  はくとう (カットかん)
16 水	豚肉の甘辛焼き みそ汁、オクラのおかかいため	 ごはん	 さとう  あぶら  ぶたにく  わかめ  みそ  かつおぶし こんぶ・けずりぶし	 たまねぎ  キャベツ  にんじん  ピーマン  もやし  えのきたけ  オクラ
17 木	鶏肉とてぼ豆のスープ煮 じゃがいもとトマトのチーズ焼き、なし(豊水)	 おさつパン	 あぶら  じゃがいも  けいにく  てぼまめ  チーズ (ほそぎり)	 キャベツ  たまねぎ  にんじん  パセリ  マッシュ ルーム  トマト  なし (ほうすい)
18 金	ブルコギ、トック もやしの甘酢あえ	 ごはん	 さとう  ごまあぶら  ごま  ぎゅうひきにく	 たまねぎ  キャベツ  しょうが  にんにく  にんじん  にら  しいたけ  もやし
23 水	あげぎょうざ 中華煮、みかん(冷凍)	 こくとうパン	 あぶら  ごまあぶら  さとう  うずらたまご  あつあげ	 たまねぎ  たけのこ  にんじん  さन्दまめ  みかん (れいとう)
24 木	鶏肉のてり焼き、みそ汁 なすのそぼろいため	 ごはん	 さとう  あぶら  けいにく  わかめ  みそ  ぶたひきにく うすあげ こんぶ・けずりぶし	 かぼちゃ  たまねぎ  オクラ  なす  ピーマン  しょうが
25 金	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの、みたらしだんご	 ごはん	 さとう  あぶら  しらたま だんご  けいにく  ひとくちがんも  みそ  ぎゅうひきにく けずりぶし	 たまねぎ  にんじん  さन्दまめ  しょうが  キャベツ  ピーマン
28 月	牛肉の香味焼き スープ煮、サワーキャベツ	 コッペパン いちごジャム	 オリーブ あぶら  じゃがいも  さとう  ぎゅうひきにく  けいにく	 ピーマン  たまねぎ  にんじん  グリーンピース  マッシュ ルーム  キャベツ
29 火	マーボーなす オクラの甘酢あえ、ツナとチンゲンサイのいためもの	 ごはん	 あぶら  でんぶん  さとう  ぎゅうひきにく  ぶたひきにく  みそ  ツナ (かんづめ)	 なす  たまねぎ  にんじん  ピーマン  しょうが  オクラ  チンゲンサイ  コーン
30 水	焼きそば、きゅうりのしょうがづけ ぶどう(巨峰)	 こくとうパン (小)	 ちゅうかめん  あぶら  さとう  ぶたひきにく  いか	 キャベツ  たまねぎ  ピーマン  にんじん  きゅうり  しょうが  ぶどう (きよほう)