

**がつぶん  
9月分きゅうしょくこんだてひょう**

★よいでですので、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	赤	緑
	<b>こんだて</b>	エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだの調子を整えるもと涵養する
<b>1</b> <b>火</b>	さけのしょうゆ風味焼き、五目汁 高野どうふのいり煮	ごはん あぶら さとう	砂糖 牛乳 さけ こうやどうふ ひじき ぶたひきにく 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 グリンピース
<b>2</b> <b>水</b>	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	牛乳 ぎゅうにく みそ けずりぶし	たまねぎ にんじん さんどまめ なす きゅうり
<b>3</b> <b>木</b>	豆乳マカロニグラタン(米粉) トマトスープ、なし(二十世紀)	ごくとうパン あぶら オリーブあぶら	マカロニ (こめこ) 牛乳 ペーコン とうにゅう けいにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ トマト (かんづめ) セロリ にんじん (にじせいき)
<b>4</b> <b>金</b>	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	牛乳 さごし ぶたにく けずりぶし	たまねぎ にんじん さんどまめ キャベツ ぱいにく
<b>7</b> <b>月</b>	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	牛乳 フランクフルト けいにく	キャベツ たまねぎ さんどまめ にんじん
<b>8</b> <b>火</b>	ホイコウロー、中華スープ えだまめ	ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく けいにく	キャベツ しろねぎ ビーマン しょうが たまねぎ にら えだまめ
<b>9</b> <b>水</b>	他人丼 とうがんのみそ汁、金時豆の煮もの	ごはん さとう	牛乳 ぎゅうにく うすあげ みそ きんときまめ たまご 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
<b>10</b> <b>木</b>	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	ごくとうパン (小) スパゲッティ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム グリーンアスパラガス
<b>11</b> <b>金</b>	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	牛乳 けいにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご ビューレ きゅうり ぶどう (きょほう)
<b>14</b> <b>月</b>	鶏肉のからあげ、とうがんの中華スープ 切り干しだいこんのごま辛みづけ	食パン りんごジャム でんぶん あぶら さとう ラーソン	牛乳 けいにく ハム	しょうが にんにく とうがん たまねぎ にら きゅうり だいこん
<b>15</b> <b>火</b>	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(ノンエッグドレッシング)、白桃(カット缶)	ごはん あぶら	牛乳 牛乳 ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいす (ひきわり)	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ コーン (カットかん)
<b>16</b> <b>水</b>	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	牛乳 ぶたにく わかめ みそ かつおぶし とうふ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん もやし えのきたけ オクラ
<b>17</b> <b>木</b>	鶏肉とてほ豆のスープ煮 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	牛乳 けいにく てぼまめ ベーコン (ほそぎり) チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん バセリ マッシュルーム トマト (ほうすい)
<b>18</b> <b>金</b>	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 トック	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ ビーマン しょうが にんにく にんじん にら もやし
<b>23</b> <b>水</b>	あげぎょうざ 中華煮、みかん(冷凍)	ごくとうパン あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	牛乳 にくぎょうざ うずらたまご あつあげ	たまねぎ たけのこ にんじん さんどまめ みかん (れいとう)
<b>24</b> <b>木</b>	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	牛乳 けいにく わかれ 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 ビーマン しょうが
<b>25</b> <b>金</b>	一口がんも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 さといも あぶら でんぶん	牛乳 けいにく ひとちがんも みそ ぎゅうにく けずりぶし	たまねぎ にんじん さんどまめ しょうが キャベツ ビーマン
<b>28</b> <b>月</b>	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	牛乳 ぎゅうひきにく けいにく みそ ぶたひきにく ツナ (かんづめ)	ビーマン たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ
<b>29</b> <b>火</b>	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	牛乳 ぎゅうひきにく 豚肉 みそ ぶたひきにく ツナ (かんづめ)	なす たまねぎ ピーマン しょうが オクラ チンゲンサイ コーン
<b>30</b> <b>水</b>	焼きそば、きゅうりのしょうがづけ ぶどう(巨峰)	ごくとうパン (小) ちゅうかめん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく いか	キャベツ たまねぎ ピーマン きゅうり にんじん しょうが ぶどう (きょほう)