



5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。【5/6(木)～5/31(月) 18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 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整えるもとになる
6 木	肉じゃが、もやしのゆずの香あえ ごまかかいため		ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	牛乳 ぎゅうにく かつおぶし けずりぶし	たまねぎ にんじん もやし ゆず(かじゅう) たけのこ
7 金	コーンクリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ、かわちばんかん		レーズンパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう バター	牛乳 けいにく	たまねぎ コーン にんじん グリンピース キャベツ きゅうり かわちばんかん
10 月	八宝菜、チンゲンサイともやしのしょうがあえ みかん(缶)		ごはん あぶら さとう 菜片醤油	牛乳 ぶたにく うずらたまご	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ピーマン チンゲンサイ もやし みかん(かんづめ) しいたけ しょうが
11 火	あかうおのしょうゆだれかけ、みそ汁 えんどうの卵とじ		ごはん さとう	牛乳 あかうお うすあげ かつおぶし たまご こんにゃく けずりぶし	キャベツ たまねぎ にんじん しろねぎ えんどう
12 水	ケチャップ煮、さんどまめとコーンのソテー りんごのクラフティ		おさつパン じゃがいも さとう こむぎこ コーンフレーク クリーム	牛乳 けいにく たまご	たまねぎ にんじん さんどまめ りんご(カットかん) グリンピース コーン
13 木	豚丼、湯葉のすまし汁 かぼちゃのしょうゆ焼き		ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく こんにゃく けずりぶし わかめ	たまねぎ にんじん あおねぎ たけのこ かぼちゃ
14 金	じゃがいものミートグラタン スープ、きゅうりのバジル風味サラダ		コッペパン じゃがいも あぶら さとう パンこ	牛乳 ぎゅうひきにく ぶたひきにく けいにく	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん パセリ しめじ きゅうり
17 月	牛肉と大豆のカレーライス レタスとコーンのサラダ、ヨーグルト		ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぎゅうにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく レタス コーン
18 火	ちくわのいそべあげ、 あつあげとさといもの煮もの、あつさりキャベツ		ごはん こむぎこ あぶら さとう さといも	牛乳 ちくわ あおのり けいにく あつあげ けずりぶし	たまねぎ にんじん むきえだまめ キャベツ
19 水	かつおのガーリックマヨネーズ焼き ベーコンと野菜のスープ、グリーンアスパラガスのソテー		こくとうパン マヨネーズ じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 かつお ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース グリーンアスパラガス コーン
20 木	ホイコウロー、中華スープ きゅうりのピリ辛あえ		ごはん あぶら さとう ラー油	牛乳 ぶたにく けいにく	キャベツ しろねぎ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ
21 金	カレースパゲッティ キャベツのひじきドレッシング、バナナ		こくとうパン小 スパゲッティ あぶら さとう	牛乳 ぶたひきにく ひじき	たまねぎ にんじん トマト(かんづめ) にんにく キャベツ バナナ
24 月	きびなごてんぶら、豚汁 わかたけ煮		ごはん あぶら さとう	牛乳 きびなごてんぶら みそ わかめ ぶたにく こんにゃく けずりぶし	キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ たけのこ
25 火	プルコギ、とうふのスープ きゅうりの甘酢づけ		ごはん ごまあぶら さとう	牛乳 ぎゅうにく やきふた わかめ とうふ	たまねぎ しょうが にんじん もやし えのきたけ きゅうり
26 水	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ、ミックスフルーツ(缶)		こくとうパン じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ツナ(かんづめ) チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ミックスフルーツ(かんづめ) じゃがいも
27 木	かやくご飯、みそ汁 まっ茶ういろう		ごはん あぶら さとう しょうしんに	牛乳 けいにく とうふ しょういんげん わかめ(ペースト) ちくわ みそ こんにゃく けずりぶし	さんどまめ たまねぎ もやし まつちや
28 金	一口トンカツ、ミネストローネ 豆こんぶ		コッペパン こむぎこ あぶら オリーブ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく けいにく まめこんぶ	キャベツ たまねぎ トマト(かんづめ) にんじん パセリ
31 月	さけのごまみそ焼き、五目汁 ひじきのいため煮		ごはん ごま さとう あぶら	牛乳 さけ けいにく うすあげ ひじき こんにゃく けずりぶし	たまねぎ キャベツ たけのこ あおねぎ にんじん



ラッキーにんじん

ゼロ

食べのこしゼロデー



お茶わん米デー