



がつぶん  
5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。【5/6(木)~5/31(月) 18日間】

大阪市立依羅小学校

| 日<br>(曜) | こんだて   |        | き<br>黄<br>エネルギーのもとになる                  | あ<br>赤<br>体をつくるもとになる                                    | み<br>緑<br>からだの調子を整えるもとになる   |
|----------|--|--------|--|---|---|
| 6<br>木   | にく<br>肉じゃが、もやしのゆずの香あえ<br>ごまかいため                |        | ごはん<br>砂糖<br>あぶら<br>さとう<br>ごま          | 牛乳<br>ぎゅうにく<br>かつおぶし<br>けずりぶし                           | たまねぎ<br>にんじん<br>もやし<br>ゆず(かじゅう)<br>たけのこ                                 |
| 7<br>金   | コーンクリームシチュー<br>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<br>砂糖<br>あぶら<br>バター             | 牛乳<br>けいにく  | たまねぎ<br>コーン<br>にんじん<br>マッシュルーム<br>きゅうり<br>かわち<br>ばんかん                   |
| 10<br>月  | はっぽうせい<br>八宝菜、チンゲンサイともやしのしょうがあえ<br>みかん(缶)      |        | ごはん<br>砂糖<br>あぶら<br>さとう<br>でんぶん        | 牛乳<br>ぶたにく<br>うずらたまご                                    | たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじんたけのこ<br>ビーマン<br>チンゲンサイ<br>もやし<br>しいたけ<br>じょうが(かんづめ) |
| 11<br>火  | あかうおのしょうゆだれかけ、みそ汁<br>えんどうの卵とじ                  |        | ごはん<br>砂糖<br>さとう                       | 牛乳<br>あかうお<br>うすあげ<br>みそ<br>とりひにく<br>たまご<br>こんぶ・けずりぶし   | キャベツ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しのねぎ<br>えんどう                                    |
| 12<br>水  | ケチャップ煮、さんどまめとコーンのソテー<br>りんごのクラフティ              |        | おさつパン<br>砂糖<br>あぶら<br>コーンフレーク<br>クリーム  | 牛乳<br>けいにく<br>たまご                                       | たまねぎ<br>にんじん<br>さんどまめ<br>コーン<br>りんご(カットかん)                              |
| 13<br>木  | ぶたんぶりゅば<br>豚丼、湯葉のすまし汁<br>かぼちゃのしょうゆ焼き           |        | ごはん<br>砂糖<br>あぶら<br>さとう                | 牛乳<br>ぶたにく<br>こんぶ・けずりぶし<br>わかめ                          | たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>たけのこ<br>かぼちゃ                                    |
| 14<br>金  | じやがいものミートグラタン<br>スープ、きゅうりのバジル風味サラダ             |        | コッペパン<br>いちごジャム<br>砂糖<br>あぶら<br>パンこ    | 牛乳<br>ぎゅうひにく<br>ぶたひにく<br>けいにく                           | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>にんじん<br>バセリ<br>きゅうり                             |
| 17<br>月  | ぎゅうにく<br>牛肉と大豆のカレーライス<br>レタスとコーンのサラダ、ヨーグルト     |        | ごはん<br>砂糖<br>あぶら<br>さとう                | 牛乳<br>ぎゅうにく<br>だいす<br>ヨーグルト                             | たまねぎ<br>にんじん<br>レタス<br>コーン  |
| 18<br>火  | ちくわのいそべあげ、<br>あつあげとさといもの煮もの、あっさりキャベツ           | ゼ<br>口 | ごはん<br>砂糖<br>あぶら<br>さとう<br>さといも        | 牛乳<br>ちくわ<br>あおのり<br>けいにく<br>あつあげ<br>こんぶ・けずりぶし          | たまねぎ<br>にんじん<br>むきだまめ<br>キャベツ   |
| 19<br>水  | かつおのガーリックマヨネーズ焼き<br>ペーコンと野菜のスープ、グリーンアスパラガスのソテー | ゼ<br>口 | ごくとうパン<br>マヨネーズ<br>じゃがいも<br>オリーブあぶら    | 牛乳<br>かつお<br>ペーコン                                       | にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>グリーン<br>アスパラガス                                  |
| 20<br>木  | ホイコウロー、中華スープ<br>きゅうりのピリ辛あえ                     | ゼ<br>口 | ごはん<br>砂糖<br>あぶら<br>ラード                | 牛乳<br>ぶたにく<br>けいにく                                      | キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>こまつな<br>えのきたけ<br>きゅうり                   |
| 21<br>金  | カレースパゲッティ<br>キャベツのひじきドレッシング、バナナ                |        | ごくとうパン小<br>砂糖<br>あぶら<br>さとう            | 牛乳<br>ぶたひにく<br>ひじき                                      | たまねぎ<br>にんじん<br>トマト<br>(かんづめ)<br>ビーマン<br>にんにく<br>キャベツ<br>バナナ            |
| 24<br>月  | きびなごてんぶら、豚汁<br>わかたけ煮                           |        | ごはん<br>砂糖<br>あぶら<br>さとう                | 牛乳<br>きびなごてんぶら<br>みそ<br>ぶたにく<br>こんぶ・けずりぶし               | キャベツ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>たけのこ                                    |
| 25<br>火  | プルコギ、とうふのスープ<br>きゅうりの甘酢づけ                      |        | ごはん<br>砂糖<br>ごまあぶら<br>さとう              | 牛乳<br>ぎゅうにく<br>やきぶた<br>わかめ<br>とうふ                       | たまねぎ<br>にら<br>にんにく<br>しょうが<br>にんじん<br>もやし<br>えのきたけ<br>きゅうり              |
| 26<br>水  | ぶたにく<br>豚肉と野菜のかレースープ煮<br>かわりピザ、ミックスフルーツ(缶)     |        | ごくとうパン<br>砂糖<br>あぶら<br>さとう             | 牛乳<br>ぶたにく<br>ツナ<br>(かんづめ)<br>チーズ                       | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>しめじ<br>むきだまめ<br>ミックス<br>フルーツ<br>(かんづめ)          |
| 27<br>木  | かやくご飯、みそ汁<br>まつ茶ういろう                           | ゼ<br>口 | ごはん<br>砂糖<br>あぶら<br>じょうしんこ             | 牛乳<br>けいにく<br>きざみのり<br>とうふ<br>わかめ<br>(ベース)<br>こんぶ・けずりぶし | にんじん<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし<br>まっちゃん                                    |
| 28<br>金  | ひとくち<br>一口トンカツ、ミネストローネ<br>豆こんぶ                 | ゼ<br>口 | ごはん<br>砂糖<br>あぶら<br>さとう<br>オリーブ<br>あぶら | 牛乳<br>ぶたにく<br>けいにく<br>まめこんぶ                             | キャベツ<br>たまねぎ<br>トマト<br>(かんづめ)<br>にんじん<br>バセリ<br>にんにく<br>にんじん            |
| 31<br>月  | さけのごまみそ焼き、五目汁<br>ひじきのいため煮                      | ゼ<br>口 | ごはん<br>砂糖<br>あぶら                       | 牛乳<br>さけ<br>みそ<br>うすあげ<br>ひじき<br>こんぶ・けずりぶし              | たまねぎ<br>キャベツ<br>たけのこ<br>あおねぎ<br>にんじん                                    |



ラッキーにんじん

ゼ  
口

食べるこしそロデー



お茶わん米デー