



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（火）～6／30（水） 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 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	鶏肉のおろししょうゆかけ 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 えのきたけ だいこんば キャベツ ピーマン
2 水	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		こくとうパン 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 むきえだまめ キャベツ コーン
3 木	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 きざみのり みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ にんじん しいたけ
4 金	かぼちゃのクリームシチュー ミックス海そうのサラダ、クインシーメロン		おさつパン 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	マッシュルーム かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり クインシーメロン
7 月	豚ひき肉にとらのそぼろ丼、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 ぶたひきにく わかめ みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にら にんじん しょうが えのきたけ キャベツ
8 火	チンジャオニューロウスー ハムと野菜の中華スープ、えだまめ		ごはん あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぎゅうにく ハム	たけのこ ピーマン しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ えだまめ
9 水	サーモンフライ、豆乳スープ キャベツのソテー		しょくパン りんごジャム 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
10 木	鶏肉のしょうゆバター焼き、こまつなのみそ汁 きゅうりのあえもの		ごはん バター じゃがいも さとう	牛乳 けいにく とうふ みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ こまつな にんじん きゅうり
11 金	和風焼きそば、オクラの甘酢あえ オレンジ		こくとうパン (小) ちゅうかめん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく いか かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン オクラ オレンジ
14 月	いわしてんぷら、五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの		ごはん あぶら さとう	牛乳 いわしてんぷら とうふ ぶたにく こんぶ・けずりぶし	キャベツ たまねぎ にんじん あおなづき さんどまめ
15 火	マーボーはるさめ、チンゲンサイともやしの甘酢あえ アーモンドフィッシュ		ごはん 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 アーモンドフィッシュ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ チンゲンサイ もやし
16 水	えびのチリソース、中華スープ 和なし(カット缶)		こくとうパン でんぶん あぶら さとう	牛乳 えび やきふた	たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ にんじん にら わなし (かんづめ)
17 木	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 うすあげ けいにく もずく ヨーグルト こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん あおなづき しょうが オクラ えのきたけ
18 金	ウインナーのケチャップソース、スープ キャベツとさんどまめのサラダ		コッペパン いちごジャム でんぶん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 けいにく ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ さんどまめ
21 月	中華煮、あつあげのピリ辛しょうゆかけ きゅうりの中華あえ	ゼ ロ	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 たまねぎ たけのこ にんじん にら きゅうり
22 火	さごしの塩焼き、みそ汁 牛ひじきそぼろ		ごはん あぶら さとう	牛乳 さごし ぎゅうひきにく ひじき みそ こんぶ・けずりぶし	キャベツ たまねぎ にんじん しそ
23 水	カレードリア、豚肉とキャベツのスープ りんご(カット缶)		こくとうパン はくまい あぶら クリーム じゃがいも	牛乳 けいにく ごなチーズ ぶたにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん パセリ りんご (カットかん)
24 木	すき焼き煮、オクラのかつお梅風味 もやしとピーマンのごまいため		ごはん あぶら ごま さとう	牛乳 ぎゅうにく あつあげ かつおぶし	たまねぎ えのきたけ オクラ ばいにく もやし ピーマン
25 金	スパゲッティミートソース きゅうりのピクルス		こくとうパン (小) スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう	牛乳 ぎゅうひきにく ぶたひきにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり
28 月	豚肉の甘辛焼き、すまし汁 切干しだいこんのいため煮		ごはん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく わかめ かまぼこ うすあげ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ キャベツ えのきたけ きりぼしだいこん にんじん
29 火	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 にんじん グリーンピース セロリ キャベツ さくらんぼ
30 水	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		コッペパン ブルーベリージャム 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	たまねぎ にんにく にんじん パセリ さんどまめ コーン



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