



がつぶん
6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。【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	赤	緑
		エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ 体の調子を整えるもとになる
1 火	鶏肉のおろしじょうゆかけ 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 こんぶ・けずりぶし	にんじん たまねぎ えのきだけ たいこんおろし たまねぎ トマト むきえだまめ キャベツ ビーマン
2 水	いかてんぶら、フレッシュトマトのスープ 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 いかてんぶら けいにく	にんじん 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 かつおしら 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 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 かばちや たまねぎ むきえだまめ キャベツ きゅうり クインシーメロン
7 月	豚ひき肉とにらのそぼろ丼、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 えのきだけ 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 ビーマン しょうが たまねぎ チングンサイ にんじん 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	さくらんぼ 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 バセリ 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	いわしてんぶら、五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの	さくらんぼ ごはん あぶら さとう	牛乳 いわしてんぶら とうふ こんぶ・けずりぶし	キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ さんどまめ
15 火	マーボーはるさめ、チング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 みそ アーモンドフィッシュ	たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ チングンサイ
16 水	えびのチリソース、中華スープ 和なし(カット缶)	さくらんぼ ごくとうパン でんぶん あぶら さとう	牛乳 えび やきぶた	たまねぎ しょウ 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ろり汁 ヨーグルト	ごはん あぶら	牛乳 ぶたにく うすあげ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん あおねぎ もやし オクラ えのきだけ
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	ごくとうパン いちごジャム でんぶん じゃがいも あぶら 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 バセリ キャベツ さんどまめ
21 月	中華煮、あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ	ゼ 口 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 みそ ぎゅうひきにく 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)	ごくとうパン はくまい あぶら クリーム じゃがいも	牛乳 けいにく こなチーズ ぶたにく	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん バセリ 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 ふ 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 えのきだけ 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	ごくとうパン (小) スパゲッティ あぶら こむぎ さとう	牛乳 ぎゅうひきにく ぶたひきにく	たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム きゅうり
28 月	豚肉の甘辛焼き、すまし汁 切干したいこんのいため煮	さくらんぼ ごはん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく うすあげ わかめ かまぼこ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ キャベツ えのきだけ きりぼししたいこん 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	さくらんぼ ごはん じゃがいも あぶら こむぎ さとう	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ グリンピース 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	さくらんぼ ごくとうパン ブルーベリージャム じゃがいも マヨネーズ オリーブあぶら さとう	牛乳 けいにく ベーコン てぼまめ	にんにく たまねぎ にんじん バセリ さんどまめ コーン



ラッキーにんじん



食べるこしひロデー



お茶わん米デー