



# 7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。【7/1(木)~7/19(月) 13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 からだをつくるのもとになる	みどり 緑 からだの調子を整えるのもとになる
1 木	豚肉とじゃがいもの煮もの オクラの梅風味、ツナっ葉いため		ごはん  じゃがいも さとう あぶら	 ぶたにく ツナ (かんづめ) けずりぶし	たまねぎ にんじん さんどうまめ オクラ ばいにく だいこんぼ
2 金	鶏肉と夏野菜のソテー 押麦のスープ、すいか		おさつパン  オリーブあぶら おしむぎ	 けいにく ウィナー	たまねぎ なす あかピーマン にんにく にんじん トマト (かんづめ) きゅうり むきえだまめ すいか
5 月	鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き 五目汁、切干しだいこんのゆずの香あえ		ごはん  マヨネーズ さとう	 けいにく うすあげ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ キャベツ あおねぎ きゅうり きりぼしだいこん にんじん えのきたけ ゆず (かじゅう)
6 火	牛丼、とうがんのみそ汁 白花豆の煮もの		ごはん  あぶら さとう	 ぎゅうにく みそ しろはなまめ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん あおねぎ えのきたけ とうがん オクラ
7 水	かぼちゃのミートグラタン、スープ オレンジ		こくとうパン  あぶら こむぎこ パンこ	 ぎゅうひきにく ぶたひきにく けいにく	かぼちゃ たまねぎ にんにく キャベツ にんじん コーン パセリ オレンジ
8 木	豚肉の香味あげ、みそ汁 もやしのおひたし		ごはん  あぶら でんぶん さとう	 ぶたにく とうふ みそ こんぶ・けずりぶし	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん オクラ えのきたけ もやし
9 金	チキントマトスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ、発酵乳		こくとうパン (小)  スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう	 けいにく ウィナー ほっこうじゅう	たまねぎ トマト (かんづめ) にんじん キャベツ にんにく グリーンアスパラガス
12 月	鶏肉のからあげ、中華みそスープ きゅうりとコーンの甘酢あえ		ごはん  さとう あぶら でんぶん	 けいにく ぶたにく みそ こんぶ・けずりぶし	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん いら きゅうり コーン
13 火	ゴーヤチャンプルー、すまし汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ		ごはん  あぶら さとう	 ぶたにく けいにく かつおぶし こんぶ・けずりぶし	もやし ながり キャベツ たまねぎ にんじん しょうが
14 水	鶏肉とてぼ豆のスープ煮 じゃがいもとトマトのチーズ焼き、きゅうりのサラダ		こくとうパン  あぶら じゃがいも さとう	 けいにく てぼまめ チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ マッシュルーム トマト きゅうり
15 木	夏野菜のカレーライス、キャベツのサラダ みかん(冷)		ごはん  あぶら さとう	 ぎゅうにく	たまねぎ かぼちゃ みかん (れいとう) なす トマト (かんづめ) ピーマン セロリ キャベツ
16 金	もずく入りヒラヤーチー 豚肉とあつあげの煮もの、あつさりきゅうり		コッパン いちごジャム  あぶら さとう こむぎこ	 ぶたにく もずく たまご かつおぶし けずりぶし	たまねぎ むきえだまめ いら にんじん きゅうり
19 月	さけのつけ焼き、みそ汁 とうがんの煮もの	ゼ口 	ごはん  さとう じゃがいも でんぶん	 さけ わかめ うすあげ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん もやし とうがん しょうが



ラッキーにんじん  
ラッキーとうがん

ゼ口  
食べのこしゼロデー



お茶わん米デー