



8・9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。【8／26(木)～8／31(火) 4日間・9／1(水)～9／30(木) 20日間】

大阪市立依羅小学校

日 (曜)	こんだて	黄	赤	緑
8/26 木	ビーフカレーライス[米粉]、野菜のピクルス ぶどうゼリー	ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぎゅうにく	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ さんだまめ ぶどうゼリー
27 金	オイスターソース焼きそば きゅうりの中華あえ	こくとうパン (小) ちゅうかめん	牛乳 あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんにく にんにく しょうが にんじん にら きゅうり
30 月	焼きハンバーグ、豆乳スープ キャベツとピーマンのカレーソテー	こくとうパン じゃがいも あぶら	牛乳 ハンバーグ とうにゅう	コーン たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にら
31 火	マーボーあつあげ丼 中華スープミニフィッシュ	ごはん ごまあぶら でんぶん	牛乳 ぎゅうひきにく あつあげ わかれ ぶたひきにく ミニフィッシュ	なす たまねぎ にんじん しょうが にんじん にんじん にら たけのこ キャベツ にら
9/1 水	焼きそば、きゅうりのしょうがづけ なし(豊水)	こくとうパン (小) ちゅうかめん	牛乳 ぶたにく いか	たまねぎ キャベツ ビーマン きゅうり なし (ほうすい)
2 木	焼きとり、みそ汁 なすのそぼろいため	ごはん さとう あぶら でんぶん	牛乳 わかれ みそ ぶたひきにく こんぶ・けずりぶし	しのぎ かぼちゃ たまねぎ オクラ なす ビーマン しょうが
3 金	酢豚、中華みそスープ 焼きのり	ごはん でんぶん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく けいにく みそ やきのり	たけのこ たまねぎ にんじん しょうが もやし コーン しいたけ
6 月	チキンレバーカツ、ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ	コッペパン マーマレード じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく チキンレバーカツ	さんだまめ たまねぎ にんじん トマト (かんづめ) キャベツ
7 火	ブルコギ、トック えだまめ	ごはん さとう ごまあぶら トック	牛乳 ぎゅうにく	ビーマン たまねぎ にんじん にら えだまめ
8 水	イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ、なし(二十世紀)	こくとうパン (小) スパゲッティ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ウインナー	ビーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ (にじせいいき) グリーンアスパラガス
9 木	さけのしょうゆ風味焼き、五目汁 高野どうふのいり煮	ごはん あぶら さとう	牛乳 さけ こうやどうふ ひじき ぶたひきにく こんぶ・けずりぶし	たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ えのきだけ グリーンピース
10 金	他人丼 とうがんのみそ汁、金時豆の煮もの	ごはん さとう	牛乳 ぎゅうにく みそ うすあげ たまご こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん あおねぎ とうがん オクラ
13 月	牛肉の香味焼き スープ煮、サワーキャベツ	こくとうパン じゃがいも さとう オリーブあぶら	牛乳 ぎゅうにく けいにく	たまねぎ ビーマン にんじん マッシュルーム キャベツ
14 火	マーボーなす ツナとチンゲンサイのいためもの、いり黒豆	ごはん あぶら でんぶん	牛乳 ぶたひきにく みそ いりくろまめ ツナ (かんづめ)	たまねぎ にんじん なす ビーマン ショウガ コーン
15 水	豆乳マカロニグラタン[米粉] トマトスープ、ぶどう(巨峰)	しょくパン りんごジャム あぶら あぶら パンこ(めこ)	牛乳 じょうしんこ オリーブ マカロニ (こめこ) あぶら ベーコン けいにく	キャベツ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく (きょほう)
16 木	一口がんもとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの、みたらしだんご	ごはん さとう あぶら でんぶん	牛乳 じいたま だんご ひとちがんも みそ けいにく みそ ぎゅうにく けずりぶし	さんだまめ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ビーマン
17 金	チキンカレーライス[米粉] キャベツとコーンのサラダ[ノンエッグドレッシング]、みかん(冷)	ゼ 口 ごはん じゃがいも あぶら ノエッグ ドレッシング	牛乳 けいにく	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく りんご ピューレ キャベツ みかん (れいとう)
21 火	フランクフルトのケチャップソース スープ、焼きかぼちゃ	こくとうパン でんぶん	牛乳 フランクフルト けいにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ
22 水	豚肉の甘辛焼き、みそ汁 オクラのおかかいため	ごはん さとう さつまいも あぶら	牛乳 とうふ みそ かつおぶし こんぶ・けずりぶし	ビーマン にんじん こまつな もやし オクラ えのきだけ
24 金	あげぎょうざ 中華煮、ぶどう(巨峰)	おさつパン あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	牛乳 にぎょうざ けいにく うずらたまご	にんじん たまねぎ チングンサイ キャベツ ぶどう (きょほう)
27 月	大豆入りキーマカレーライス[米粉] きゅうりのピクルス、白桃(カット缶)	ごはん さとう あぶら	牛乳 ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいす (ひきわり)	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく きゅうり はくどう (カットかん)
28 火	さごしの塩焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの、キャベツの梅風味	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 さごし ぶたにく けずりぶし	にんじん たまねぎ さんだまめ キャベツ ぱいにく
29 水	けいこのからあげ、とうがんの中華スープ 切干したいこんのごま辛みづけ	コッペパン いちごジャム あぶら でんぶん さとう ラーソ	牛乳 ごま 砂糖 さとう 牛乳 けいにく ハム	しょうが にんじん とうがん たまねぎ にら きゅうり きりぼし たいこん
30 木	肉じゃが、あつあげのみそだれかけ あっさりきゅうり	ごはん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 牛 あつあげ ぎゅうにく けずりぶし	たまねぎ にんじん さんだまめ きゅうり



ラッキーにんじん



食べのこ・ザロデー



お茶わん・メデー