



8・9月分きゅうしょくこんだてひょう

★よていので、かわるがあります。【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 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
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 グリーンピース キャベツ さんどまめ 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) あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 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	たまねぎ コーン にんじん キャベツ ピーマン
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 わかめ みそ ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ たけのこ 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 あぶら さとう	牛乳 ぶたにく いか	たまねぎ にんじん しょうが 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 うすあげ うすあげ みそ ぶたひきにく こんぶ・けずりぶし	しるねぎ かぼちゃ たまねぎ オクラ なす ピーマン 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	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ 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 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	たまねぎ にんじん さんどまめ 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	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし 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	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ (にじっせいき) 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 こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ キャベツ にんじん あおなぎ グリーンピース
10 金	他人丼 とうがんとみそ汁、金時豆の煮もの		ごはん さとう	牛乳 ぎゅうにく うすあげ きんときまめ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん あおなぎ 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 にんじん グリーンピース キャベツ マッシュルーム
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 うすあげ いりくろめ ツナ (かんづめ)	たまねぎ にんじん なす ピーマン しょうが チンゲンサイ 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)		しょうパン マカロニ (こめこ) あぶら パンこ (こめこ) オリーブ	牛乳 ベーコン けいにく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト (かんづめ) ぶどう (きよほう)
16 木	一口がんもとさいいものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの、みたらしだんご		ごはん さいいも あぶら でんぶん	牛乳 けいにく ひとくちがんも ぎゅうにく みそ けずりぶし	たまねぎ にんじん さんどまめ しょうが キャベツ ピーマン
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 ロ	ごはん じゃがいも あぶら ノンエッグ ドレッシング	牛乳 けいにく	たまねぎ にんじん りんご キャベツ コーン 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 ぶたにく とうふ みそ かつおぶし こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん ごまつな もやし えのきたけ オクラ
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 にくぎょうざ けいにく うずらたまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ ぶどう (きよほう)
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 だいず (ひきわり)	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく きゅうり はくとう (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 ぶたひきにく けずりぶし	たまねぎ にんじん さんどまめ キャベツ はいにく
29 水	鶏肉のからあげ、とうがんの中華スープ 切干しいこんのごま辛みづけ		コッペパン あぶら でんぶん さとう ラーゆ	牛乳 けいにく ハム	たまねぎ にんじん しょうが とうがん きゅうり きりぼし だいこん
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 ぎゅうにく あつあげ みそ けずりぶし	たまねぎ にんじん さんどまめ きゅうり



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