



がつぶん
4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。【4/11(月)～4/28(木) 14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 体をつくるもとになる	緑 からだ ちょうし との 体の調子を整えるもとになる
11 月	カツカレーライス フルーツゼリー		 ごはん あぶら じゃがいも	 ひとくちトンカツ ぎゅうにく	 たまねぎ にんじん グリーンピース ミックスフルーツ (かんづめ) ゼリー (みかん)
12 火	豚肉のデミグラスソース、スープ キャベツとコーンのソテー		 ハンブキンパン オリーブあぶら あぶら	 ぶたにく けいにく	 りんご たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン
13 水	マーボー豆腐 きゅうりとコーンの甘酢あえ もやしとピーマンのごまいため		 ごはん あぶら でんぶ さとう ごま	 ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうふ みそ	 たまねぎ にんじん しょうが きゅうり コーン もやし ピーマン
14 木	まぐろのオーロラ煮、豚肉と野菜の煮もの キャベツの赤じそあえ		 ごはん でんぶ あぶら じゃがいも	 まぐろ ぶたにく みそ けずりぶし	 しょうが たまねぎ にんじん むきえだまめ しいたけ キャベツ
15 金	焼きそば、きゅうりのしょうがづけ 豆こんぶ		 こくとうパン (小) ちゅうかめん あぶら さとう	 ぶたにく まめこんぶ	 キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり しょうが
18 月	ビビンバ トック		 ごはん ごまあぶら さとう ごま トック	 ぎゅうひきにく ぶたひきにく	 きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ こまつな
19 火	ビーフシチュー きゅうりのサラダ あまなつかん	ゼ ロ	 コッペパン いちごジャム じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	 ぎゅうにく 	 たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり あまなつかん
20 水	豚肉のしょうが焼き、みそ汁 じゃこピーマン		 ごはん さとう あぶら	 ぶたにく とうふ みそ ちりめんじゃこ こんぶ・けずりぶし	 たまねぎ しょうが キャベツ にんじん あおねぎ えのきたけ ピーマン
21 木	鶏肉とじゃがいもの煮もの あつあげのしょうゆだれかけ、紅ざけそぼろ		 ごはん じゃがいも さとう ごま	 べにざけ けいにく あつあげ けずりぶし	 たまねぎ にんじん さんどまめ しいたけ ごぼう
22 金	カレースープスパゲッティ キャベツのピクルス、りんご(カット缶)		 レーズンパン スパゲッティ さとう	 けいにく ベーコン	 たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ りんご (カットかん)
25 月	鶏肉のからあげ、中華スープ チンゲンサイともやしの甘酢あえ		 ごはん さとう でんぶ あぶら	 けいにく ぶたにく	 しょうが キャベツ たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しいたけ チンゲンサイ もやし
26 火	煮こみハンバーグ、コーンとキャベツのスープ 焼きかぼちゃ		 こくとうパン あぶら	 ハンバーグ	 たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ パセリ かぼちゃ
27 水	きんぴらちらし すまし汁 ちまき		 ごはん あぶら さとう ちまき	 ぶたにく こんぶ きざみのり けいにく こんぶ・けずりぶし	 ごぼう にんじん グリーンピース キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこんば
28 木	マカロニグラタン、レタスのスープ みかん(缶)		 コッペパン ブルーベリージャム マカロニ (エルボ) あぶら クリーム パンこ こむぎこ	 けいにく こなチーズ ウインナー	 たまねぎ グリーンピース レタス にんじん パセリ みかん (かんづめ)