























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	からだをつくるもとになる	からだの調子を整えるもとになる
2月	牛肉と大豆のカレーライス キャベツのひじきドレッシング、ヨーグルト	 ごはん じゃがいも あぶら さとう	 ぎゅうにく だいず ヨーグルト	 たまねぎ にんじん キャベツ にんにく
6金	ケチャップ煮、さんどまめとコーンのソテー りんごのクラフティ	 レーズンパン じゃがいも あぶら コーンフレーク クリーム	 けいにく たまご	 たまねぎ コーン にんじん さんどうまめ りんご (カットかん)
9月	ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮、あっさりキャベツ	 ごはん あぶら さとう こむぎこ さといも	 ちくわ あおりのり みそ あつあげ けいにく けいにく けいにく けいにく けいにく けいにく けいにく けいにく	 たまねぎ にんじん むきえだまめ キャベツ
10火	肉じゃが、もやしのゆずの香あえ ごまかかいため	 ごはん じゃがいも さとう あぶら	 ぎゅうにく かつおぶし けいにく けいにく けいにく けいにく	 たまねぎ にんじん ゆず (かじゅう) さんどうまめ もやし たけのこ
11水	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ、みかん(缶)	 コッペパン じゃがいも さとう ぎょうざのかわ あぶら	 ぶたにく ツナ (かんづめ) チーズ	 たまねぎ にんじん しめじ ゴーデン みかん (かんづめ)
12木	さけのごまみそ焼き、五目汁 ひじきのいため煮	 ごはん あぶら さとう こむぎこ	 さけ けいにく うすあげ ひじき みそ こんぶ・けいりふし	 たまねぎ キャベツ あおねぎ えのきたけ にんじん
13金	コーンクリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ、かわちばんかん	 こくとうパン じゃがいも あぶら さとう バター	 けいにく	 たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり かわちばんかん
16月	豚丼、湯葉のすまし汁 かぼちゃのしょうゆ焼き	 ごはん あぶら さとう	 ぶたにく ゆば わかめ こんぶ・けいりふし	 たまねぎ にんじん あおねぎ たけのこ かぼちゃ
17火	プルコギ、とうふとわかめのスープ きゅうりの甘酢づけ	 ごはん さとう こまあぶら こま	 ぎゅうにく やきふた わかめ とうふ	 たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり えのきたけ
18水	一口トンカツ、ミネストローネ ミニフィッシュ	 コッペパン じゃがいも あぶら さとう オリーブ あぶら	 ぶたにく けいにく ミニフィッシュ	 キャベツ たまねぎ トマト (かんづめ) にんじん にんにく パセリ
19木	かやくご飯、じゃがいものみそ汁 まっ茶いろいろ	 ごはん あぶら じゃがいも さとう しょうゆ	 けいにく きざみり きなこ ちくわ こんぶ・けいりふし	 にんじん さんどうまめ キャベツ たまねぎ あおねぎ まっ茶 えのきたけ
20金	金時豆の中華おこわ、中華スープ ツナと野菜のオイスターソースいため	 こくとうパン もちこめ あぶら こまあぶら	 けいにく ぶたにく ツナ (かんづめ) きんときまめ	 たまねぎ しめじ にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ
23月	ホイコーロー、鶏肉と野菜の中華スープ きゅうりのピリ辛あえ	 ごはん あぶら ラー油 さとう	 ぶたにく けいにく	 キャベツ ピーマン たまねぎ しょうが しろうね えのきたけ きゅうり
24火	あかうおのしょうゆだれかけ、みそ汁 えんどうの卵とじ	 ごはん さとう	 あかうお とりひきにん みそ うすあげ こんぶ・けいりふし	 たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ えんどう
25水	カレースパゲッティ レタスとコーンのサラダ、固形チーズ	 こくとうパン小 スパゲッティ あぶら さとう	 ぶたひきにん ベーコン チーズ	 たまねぎ にんじん トマト (かんづめ) ピーマン にんにく レタス
26木	八宝菜、チンゲンサイともやしのしょうがあえ パインアップル(カット缶)	 ごはん あぶら さとう でんぶ	 ぶたにく うずらたまご	 たまねぎ にんじん ピーマン しょうが もやし パインアップル (カットかん)
27金	かつおのガーリックマヨネーズ焼き、スープ グリーンアスパラガスとベーコンのソテー	 こくとうパン じゃがいも あぶら マヨネーズ	 かつお けいにく ベーコン	 にんにく たまねぎ にんじん グリンピース グリーンアスパラガス
30月	きびなごてんぷら、豚汁 わかたけ煮	 ごはん あぶら さとう	 きびなごてんぷら みそ わかめ ぶたひきにん こんぶ・けいりふし	 キャベツ たまねぎ にんじん しろうね たけのこ
31火	じゃがいものミートグラタン スープ、発酵乳	 コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	 ぎゅうひきにん けいにく はつこうじゅう	 たまねぎ にんにく キャベツ にんじん ゴーデン しめじ