



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（金）～7/19（火）12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	みどり 緑 体の調子を整えるもとになる
1 金	鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き とうがんのみそ汁、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	 牛乳 けいにく こんぶ・けずりぶし	 とうがん オクラ えのきたけ きゅうり きりぼしだいこん ゆず (かじゅう)
4 月	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、もやしとコーンのソテー		 おさつパン あぶら じゃがいも	 牛乳 けいにく てぼまめ チーズ	 たまねぎ キャベツ パセリ マッシュルーム トマト にんじん コーン もやし
5 火	豚肉のたつたあげ、みそ汁 きゅうりの甘酢づけ		 ごはん あぶら でんぶん さとう	 牛乳 ぶたにく こんぶ・けずりぶし	 しょうが かぼちゃ たまねぎ えのきたけ きゅうり
6 水	夏野菜のキーマカレーライス ゴーヤとツナのマヨネーズ風味、ミックスフルーツ(缶)		 ごはん オリーブあぶら マヨネーズ	 牛乳 きゅうひきにく ぶたひきにく ツナ (かんづめ)	 たまねぎ トマト (かんづめ) にんにく キヤベツ ミックスフルーツ (かんづめ) なす ピーマん しょうが
7 木	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	 牛乳 きゅうひきにく ぶたひきにく けいにく	 かぼちゃ たまねぎ キヤベツ にんじん コーン むきえだまめ オレンジ
8 金	さけのつけ焼き、みそ汁 とうがんの煮もの		 ごはん さとう じゃがいも でんぶん	 牛乳 さけ わかめ けいにく 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
11 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		 こくとうパン あぶら でんぶん さとう	 牛乳 けいにく ぶたにく みそ	 しょうが たまねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり にんにく にんじん コーン
12 火	豚肉ともやしのいためもの、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	 牛乳 ぶたにく けいにく こんぶ・けずりぶし	 もやし キヤベツ たまねぎ にんじん しょうが
13 水	牛丼、きゅうりのしょうがづけ 大福豆の煮もの		 ごはん あぶら さとう	 牛乳 きゅうにく 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 きゅうり しょうが
14 木	パエリア、ウインナーとキャベツのスープ すいか		 コッペパン りんごジャム オリーブあぶら じゃがいも	 牛乳 けいにく ウインナー	 たまねぎ あかピーマン にんにく キヤベツ トマト (かんづめ) さんどうめ かいふく ずいか
15 金	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	 牛乳 ぶたにく けずりぶし	 たまねぎ にんじん オクラ だいこんぼ ばいにく
19 火	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、みかん(冷)	ゼ ロ	 1/2こくとうパン スパゲッティ オリーブあぶら さとう あぶら	 牛乳 けいにく ウインナー	 たまねぎ トマト (かんづめ) にんじん かいふく キヤベツ グリーンアスパラガス みかん (れいどう)