



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	赤	緑
1 金	けいにく 鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き とうがんのみそ汁、切干したいこんのゆずの香え		エネルギーのもとになる	かんだ 体をつくるもとになる うすあげ みそ こんぶ・けずりぶし	かんだ 体の調子を整えるもとになる きゅうり オクラ えのきたけ きりばし大いこん とうがん (かじゅう)
4 月	けいにく 鶏肉とてぼ豆のスープ煮 じや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 にんじん キャベツ バセリ トマト コーン もやし
5 火	ぶたにく 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 オクラ きゅうり えのきたけ
6 水	なつや 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 ぎゅうひきにく ぶたひきにく ツナ(かんづめ)	たまねぎ なす ビーマン トマト(かんづめ) にんにく しょうが にがり キャベツ ミックスフルーツ(かんづめ)
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 ぎゅうひきにく ぶたひきにく けいにく	かぼちゃ たまねぎ にんにく にんじん キャベツ コーン オレンジ むきだまめ
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 うすあげ 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	けいにく 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 にんにく チングンサイ にんじん きゅうり コーン
12 火	ぶたにく 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 キャベツ たまねぎ にんじん にんじん しょうが
13 水	ぎゅうどん 牛丼、きゅうりのしょうがづけ おおふくまめ 大福豆の煮もの		ごはん	あぶら さとう 牛乳 ぎゅうにく おおふくまめ 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	はくまい オリーブあぶら じゃがいも 牛乳 けいにく いか ウインナー	たまねぎ トマト(かんづめ) あかビーマン にんにく さんどまめ キャベツ バセリ にんじん すいか
15 金	ぶたにく 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 ツナ(かんづめ) けずりぶし	たまねぎ にんじん さんどまめ オクラ だいこんば ぱいにく
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 口 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 ビーマン グリーンアスパラガス キャベツ にんにく みかん(れいとう)