



5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。【5/1(金)～5/29(金) 18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 体をつくるのもとになる	緑 からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるのもとになる
1 金	トンカツ、ミネストローネ カレーフィッシュ	おさつパン あぶら オリーブあぶら さとう	こめこカツ けいにく カレーフィッシュ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ トマト(かんづめ) マッシュルーム
7 木	タコライス、とうふとみずくのとりり汁 にんじんしりしり	ごはん あぶら	もずく ぶたひきにく かつおぶし とうふ ぎゅうひきにく ぶたレバー(チップ) こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん グリンピース しろねぎ えのきたけ
8 金	きびなご天ぷら みそ汁、わかたけ煮	ごはん あぶら さとう	きびなご てんぷら けいにく わかめ みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな たけのこ しめじ
11 月	プルコギ、とうふとわかめのスープ きゅうりのナムル	ごはん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにく やきふた とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にら きゅうり
12 火	ミートソーススパゲッティ 焼きかぼちゃの甘みつけ、いもけんぴフィッシュ	ミニコッパン あぶら スパゲッティ さとう じゃがいも	ぎゅうひきにく ぶたひきにく いもけんぴフィッシュ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム じゃがいも
13 水	ホイコーロー、中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ	ごはん あぶら さとう	ぶたにく あつあげ けいにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが ピーマン しょうが
14 木	鶏肉とコーンのシチュー きゅうりのサラダ、かわちばんかん	こくとろパン あぶら さとう じゃがいも	けいにく ベーコン	たまねぎ にんじん コーン きゅうり むきえだまめ かわちばんかん
15 金	さけの甘みそだれかけ 五目汁、えんどうの卵とじ	ごはん あぶら さとう	さけ けいにく うすあげ たまご みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ しめじ あおねぎ
18 月	牛丼、きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご(きな粉)	ごはん あぶら さとう しらたま だんご でんぷん	ぎゅうにく けいにく かつおぶし きなこ 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 ばいにく
19 火	マカロニグラタン ウインナーとキャベツのスープ、みかん缶	コッパン ブルーベリージャム あぶら じゃがいも マカロニ(こめこ) じゃがいも	けいにく ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース むきえだまめ (かんづめ)
20 水	かやくご飯(きざみのり)、五目汁 まっ茶ういろ	ごはん あぶら しょうしんこ さとう	ちくわ きざみのり しろいんげん わかめ けいにく うすあげ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん えのきたけ まっ茶 キャベツ
21 木	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ、りんご缶	こくとろパン あぶら じゃがいも さとう チーズ(にゅうなし)	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コーン りんご(かんづめ) グリンピース
22 金	あかうのみぞれかけ みそ汁、とりなっ葉いため	ごはん あぶら	ぶたにく あかう けいにく みそ うすあげ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん だいこんおろし キャベツ ゆず(かじゅう)
25 月	ちくわのいそべあげ あつあげとさといのみそ煮、キャベツの甘酢づけ	ごはん あぶら さとう こむぎこ さといも	けいにく ちくわ あおりのり あつあげ けずりぶし	たまねぎ にんじん さんどまめ キャベツ
26 火	金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮、ミックスフルーツ缶	レーズンパン もちごめ あぶら さとう でんぷん	やきふた きんときまめ まるてん けいにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ しょうが ミックスフルーツ(かんづめ)
27 水	焼きシューマイ、鶏肉と春雨のスープ ツナともやしのいためもの	ごはん あぶら はるさめ	シューマイ ツナ けいにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ もやし
28 木	白身魚フリッター、じゃがいものスープ煮 レタスとコーンのサラダ	コッパン みかんジャム あぶら さとう じゃがいも	しろみぎかなフリッター ぶたにく	たまねぎ にんじん レタス コーン さんどまめ マッシュルーム
29 金	牛肉と大豆のカレーライス、 ウインナーとさんどまめのソテー、黄桃缶	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにく ウインナー だいず	たまねぎ にんじん にんにく さんどまめ コーン おうとう(かんづめ)