



# 6月分きゅうしょくこんだてひょう

☆よいていので、かわることがあります。【6/1(月)～6/30(火) 21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	緑 体の調子を整えるもとになる
1月	豚肉のごまみそ焼き、すまし汁 切り干しだいこんのいため煮	ごはん、あぶら、さとう、ごま	ふたたく、わかめ、かまぼこ、みそ、うずらたまご	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きりぼしだいこん
2火	えびのチリソース、中華スープ ミニフィッシュ	コッペパン、いちごジャム、あぶら、でんぷん、さとう	えび、ゆきふた、ミニフィッシュ	たまねぎ、にんじん、にんにく、もやし、しいたけ、たけのこ、キノコサイ
3水	豚ひき肉とにらのそぼろ丼、みそ汁 さんどまめのごまあえ	ごはん、あぶら、ごま、さとう	ふたひきにく、わがめ、けいにく、みそ、にぼし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、えのきたけ、にら、さんどまめ
4木	チキンレバーカツ、スープ煮 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ	こくとうパン、あぶら、さとう、じゃがいも	チキンレバーカツ、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、グリーンアスパラガス
5金	和風カレー丼、オクラの甘酢あえ お和なし缶	ごはん、あぶら、さとう	ふたたく、うずあげ、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、あおなご、オクラ、しょうが、わなし(かんづめ)
8月	日曜参観代休			
9火	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そのサラダ、オレンジ	パンキンパン、あぶら、さとう	けいにく、ベーコン、ミックスかいもろ	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、マッシュルーム、オレンジ
10水	八宝菜、あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	あつあげ、うずらたまご、ふたたく	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが、たけのこ、もやし、キャベツ、にんにく
11木	豚肉のレモンじょうゆ焼き 鶏肉とキャベツのスープ、うずら豆のグラッセ	こくとうパン、あぶら、さとう、オリーブあぶら	けいにく、ふたたく、うずらまめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、コーン
12金	鶏肉とあつあげの煮もの 牛肉とキャベツのいためもの、きゅうりのしょうがづけ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	けいにく、あつあげ、ぎゅうにく、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが、さんどまめ、きゅうり
15月	ハヤシライス、キャベツとコーンのサラダ りんご缶	ごはん、あぶら、じゃようしん、さとう、じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、コーン、りんご(かんづめ)
16火	和風焼きそば(きざみのり) オクラのごま酢あえ、まっ茶大豆	ごはん、あぶら、さとう、ちゅうかめん	ふたたく、きざみのり、まっ茶大豆	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、オクラ
17水	鶏肉の塩こうじ焼き、みそ汁 魚ひじきそぼろ	ごはん、あぶら、さとう	けいにく、とうふ、ひじき、さかなミンチ、うずあげ、みそ、こんぶ・けずりぶし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、こまつな、しそ
18木	サーモンフライ、カレースープ キャベツのサラダ	コッペパン、フルーベール、あぶら、さとう、じゃがいも	サーモンフライ、ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ
19金	マーボー春雨、チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆	ごはん、あぶら、さとう、ほろめ	ぎゅうりゅうにく、ふたひきにく、みそ、いりくまめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、チンゲンサイ、にら、もやし
22月	鶏肉のおろしじょうゆかけ、みそ汁 ツナともやしのいためもの	ごはん、あぶら、じゃがいも	けいにく、ツナ(かんづめ)、みそ、こんぶ・けずりぶし	たまねぎ、にんじん、たいこんおろし、だいこんぼ、もやし、コーン
23火	カレードリア、スープ ぶどうゼリー	おきつパン、こめ、じゃがいも、あぶら	けいにく、ふたたく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、パセリ、ぶどうゼリー
24水	チンジャオニューロウスー、中華みそスープ えだまめ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん	ぎゅうにく、けいにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、しいたけ、たけのこ
25木	チキントマトスパゲッティ、キャベツのピクルス 棒チーズ	ごはん、あぶら、さとう、スパゲッティ、オリーブあぶら	けいにく、ウィンナー、チーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく、グリーンピース、キャベツ、トマト(かんづめ)
26金	豚肉の梅風味焼き、五目汁 ツナとさんどまめのいためもの	ごはん、あぶら、さとう	ふたたく、うずあげ(かんづめ)、ツナ、こんぶ・けずりぶし	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、さんどまめ、はいにく
29月	肉じゃが、オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	ぎゅうにく、かつおぶし、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、さんどまめ、オクラ、きゅうり
30火	いか天ぷら、フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ	コッペパン、みかんジャム、あぶら、さとう、じゃがいも	ウィンナー、いかてんぷら、けいにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えだまめ、トマト