



8・9月分きゅうしょくこんだてひょう

☆よいです、かわることがあります。【8/26(水)～8/31(月)4日間・9/1(火)～9/30(水)19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 体をつくるのもとになる	緑 体の調子を整えるのもとになる
8/26 水	マーボーあつあげ丼 きゅうりの中華あえ、おさつチップス	ごはん ごまあがら せんぶん さとう おさつチップス	牛乳 ぎゅうひきにく ふたひきにく あつあげ みそ	たまねぎ なす にんじん にら にんにく きゅうり
27 木	焼きシューマイ 中華スープ、ぶどうゼリー	コッペパン いちごジャム あがら	牛乳 にぐシューマイ けいにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン にら えのきたけ ぶどうゼリー
28 金	ビーフカレーライス、野菜のピクルス りんご缶	ごはん じゃがいも あがら さとう	牛乳 ぎゅうひきにく	たまねぎ グリンピース じゃがいも キャベツ さんどまめ りんご(かんづめ)
31 月	焼きハンバーグ スープ、れいとうみかん	ごはん じゃがいも	牛乳 ハンバーグ	キャベツ たまねぎ コーン にんじん パセリ れいとうみかん
9/1 火	酢豚、中華みそスープ 焼きのり	ごはん でんぶん あがら さとう	牛乳 ふたひきにく けいにく みそ やきのり	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし コーン しいたけ
2 水	鶏肉のてり焼き、とうがんのみそ汁 なすのそぼろいため	ごはん さとう あがら	牛乳 うすあげ みそ こんぶ・けずりぶし ふたひきにく	とうがん オクラ にんじん えのきたけ なす ピーマン しょうが
3 木	オイスターソース焼きそば 焼きかぼちゃのごまだれかけ、洋なし缶	ミニコッペパン ちゅうかめん さとう ごま	牛乳 ふたひきにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ しょうなし(かんづめ)
4 金	他人丼 ささみとキャベツのいためもの、大福豆の煮もの	ごはん さとう あがら	牛乳 ぎゅうひきにく たまご けいにく おおふくまめ	たまねぎ にんじん あおなご キャベツ
7 月	あかうおのレモンソース スープ煮、ベーコンとさんどまめのソテー	おさつパン さとう あがら じゃがいも	牛乳 あかうお けいにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム さんどまめ コーン レモン(かじりゆ)
8 火	焼きとり みそ汁、ひじきのいため煮	ごはん あがら さとう でんぶん	牛乳 ふたひきにく うすあげ こんぶ・けずりぶし	しょうが たまねぎ キャベツ こまつな えのきたけ にんじん
9 水	ハヤシライス グリーンアスパラガスとコーンのサラダ、ミニフィッシュ	ごはん じゃがいも あがら さとう しょうしんこ	牛乳 ぎゅうひきにく ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリーンアスパラガス コーン
10 木	豚肉のカレー風味焼き、鶏肉と野菜のスープ煮 なしのコンポート	ごはん あがら さとう	牛乳 ふたひきにく けいにく	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン さんどまめ なし(ほうしり)
11 金	マーボーなす、ツナともやしのいためもの 焼きさつまいもの甘みつけ	ごはん あがら でんぶん さつまいも さとう	牛乳 ぎゅうひきにく ふたひきにく みそ ツナ(かんづめ)	たまねぎ なす にんじん ピーマン しょうが もやし コーン
14 月	とうふローフ(ケチャップ) 洋風煮、きゅうりのサラダ	コッペパン ブルーベリージャム でんぶん さとう じゃがいも あがら	牛乳 とうふ ツナ(かんづめ) けいにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん さんどまめ きゅうり
15 火	ヤンニョムチキン とうがんのスープ、切干しだいこんのナムル	ごはん でんぶん さとう ごまあがら	牛乳 けいにく ふたひきにく	しょうが にんにく とうがん チンゲンサイ にんじん きゅうり きりぼしだいこん
16 水	栄養たっぷりマトカレー ツナマヨ風きゅうりいため、れいとうみかん	ごはん じゃがいも あがら ノンエッグ ドレッシング	牛乳 ぎゅうひきにく ツナ(かんづめ)	たまねぎ にんじん トマト(かんづめ) えだまめ コーン きゅうり れいとうみかん
17 木	牛肉の香味焼き トマトのスーパゲッティ、棒チーズ	ごはん あがら スパゲッティ あがら	牛乳 ぎゅうひきにく けいにく ベーコン チーズ	ピーマン たまねぎ トマト にんじん パセリ にんにく
18 金	鶏肉の塩こうじ焼き さつまいものみそ汁、牛ひじきそぼろ	ごはん さつまいも さとう あがら	牛乳 けいにく うすあげ にぼし ぎゅうひきにく ひじき	たまねぎ キャベツ にんじん もやし しそ あおなご
24 木	チキンレバーカツ ケチャップ煮、キャベツのバジル風味サラダ	コッペパン いちごジャム あがら じゃがいも さとう	牛乳 チキンレバーカツ ふたひきにく	たまねぎ にんじん トマト(かんづめ) グリンピース キャベツ
25 金	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの、みたらしだんご	ごはん さといも さとう あがら しらたまだんご でんぶん	牛乳 けいにく けずりぶし ぎゅうひきにく	たまねぎ にんじん さんどまめ キャベツ
28 月	牛肉のデミグラスソース煮 ウインナーのスープ、きゅうりのピクルス	ごはん あがら じゃがいも さとう	牛乳 ぎゅうひきにく ウインナー	たまねぎ にんにく じゃがいも キャベツ パセリ きゅうり グリンピース マッシュルーム にんじん
29 火	カレーマカロニグラタン スープ、黄桃缶	コッペパン みかんジャム マカロニ(缶め) あがら しょうしんこ	牛乳 けいにく ふたひきにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん パセリ おうとう(かんづめ)
30 水	豚肉の甘辛焼き 五目汁、かぼちゃのいとこ煮	ごはん さとう	牛乳 うすあげ わかめ あずき こんぶ・けずりぶし	たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ かぼちゃ