



# 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) 22日間】

大阪市立小学校

日 (曜)	こんだて	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだ 体をつくるもとになる	緑 からだ 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	からだ わかめ かまぼこ みそ うすあげ ふたたく こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きりぼしたいこん
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	えび やきそば 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 きのこ
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	豚ひき肉 わかめ みそ ふたひきにく けいにく にぼし	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ 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	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	チキンレバーカツ ワインナー	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	豚ひき肉 うすあげ けいにく 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	いわし天ぷら、五目汁 きゅうりの酢のもの	ごはん あぶら さとう	いわし てんぷら けいにく わかめ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
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	パンケーキ あぶら さとう	鶏肉 じゃがいも ミックス海その けいにく じゃがいも ミックス海その	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 じゃがいも	あつあげ うずらたまご ふたたく	たまねぎ にんじん 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	コッペパン あぶら さとう オリーブあぶら	豚ひき肉 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	鶏肉 あつあげ ぎゅうにく けいにく あつあげ けずりぶし	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン きゅうり さんどまめ
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 さとう じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ 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	コッペパン あぶら さとう ちゅうかめん	豚ひき肉 きざみのり まっ茶大豆	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン 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	鶏肉 とうふ ひじき けいにく とうふ ひじき うすあげ 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 フルーツジャム	サーモンフライ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリンピース 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 ほうろくめ	ぎゅうにく ふたひきにく みそ ぎゅうにく ふたひきにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが チンゲンサイ 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	ツナ(かんづめ) みそ けいにく こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん だいこんおろし(かじゆ) だいこんおろし(かじゆ) コーン もやし
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	鶏肉 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 ビーマン しいたけ たけのこ
25 木	チキントマトパゲッティ、キャベツのピクルス 棒チーズ	コッペパン あぶら さとう スパゲッティ	鶏肉 ワインナー チーズ	たまねぎ にんにく 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	豚ひき肉 うすあげ(かんづめ) ふたたく こんぶ・けずりぶし	たまねぎ にんじん あおなご えのきたけ さんどまめ
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 ぎゅうにく 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	ウインナー 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