



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(水)~7/16(木)12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 体をつくるもとになる	みどり 緑 体の調子を整えるもとになる
1 水	夏野菜のカレーライス サワーソテー、洋なし缶	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにく 牛乳	かぼちゃ たまねぎ なす トマト (かんづめ) ピーマン セロリ にんにく キャベツ コーン ようなし (かんづめ)
2 木	鶏肉のからあげ、中華煮 もやしのピリ辛あえ	ことうパン でんぶん あぶら さとう ラー油	けいにく ぶたにく あつあげ 牛乳	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし
3 金	ゴーヤチャンプルー(かつおぶし) シブイ汁、あつあげのしょうがじょうゆかけ	ごはん あぶら さとう	ぶたにく けいにく あつあげ 牛乳 かつおぶし こんぶ・けずりぶし	もやし にがりや あおねぎ にんじん とうがん しょうが
6 月	ピリ辛丼 中華スープ、きゅうりの甘酢づけ	ごはん でんぶん さとう あぶら	けいにく ぶたにく みそ 牛乳	たまねぎ しょうが にんじん きのこ チンゲンサイ えだまめ きゅうり えのきたけ
7 火	カレースパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ、発酵乳	ミニコッペパン スパゲッティ あぶら さとう	ぶたひきにく ベーコン ほっこりゆう 牛乳	たまねぎ しょうが にんじん トマト (かんづめ) ピーマン グリーンアスパラガス キャベツ
8 水	ロモ・サルタード ロクロ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく ベーコン てほまめ 牛乳	たまねぎ トマト (かんづめ) ピーマン じゃがいも にんにく キャベツ にんじん パセリ
9 木	かぼちゃのミートグラタン スープ、みかんゼリー	コッペパン ブルーベリージャム あぶら じょうしんこ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく けいにく 牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんにく しょうが にんじん じゃがいも パセリ コーン みかんゼリー
10 金	鶏肉と一口がんもの煮もの 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	けいにく ひとち がんも ツナ (かんづめ) 牛乳 けずりぶし	たまねぎ にんじん さんどまめ オクラ だいこんぼ ばいにく
13 月	さけのしょうゆだれかけ、みそ汁 とうがんの煮もの	ごはん でんぶん じゃがいも さとう あぶら	さけ うすあげ けいにく 牛乳 みそ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ しょうが にんじん あおねぎ えのきたけ とうがん しょうが
14 火	鶏肉と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト、きゅうりとコーンのサラダ	おさつパン じゃがいも あぶら さとう	けいにく ベーコン 牛乳	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン
15 水	豚肉と野菜の煮もの、ひじき豆 ささみとキャベツのごまみそ焼き	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま	ぶたにく けいにく ひじき 牛乳 けずりぶし みそ	たまねぎ にんじん さんどまめ しいたけ キャベツ
16 木	チキンパエリア ウイナーとキャベツのスープ、黄桃缶	コッペパン みかんジャム こめ オリーブあぶら じゃがいも	けいにく ウイナー 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく しょうが にんじん トマト (かんづめ) キャベツ グリンピース