



8・9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。【8/26(水)～8/31(月)4日間・9/1(火)～9/30(水)19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 でんぶん さとう おさつチップス	 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	 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 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	 ぎゅうひきにく きゅうひきにく	 たまねぎ にんじん にんにく 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	 こくとうパン じゃがいも	 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	 ふたにく けいにく みそ やきのり	 たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ もやし 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	 けいにく うすあげ みそ ふたひきにく こんぶ・けずりぶし	 とうがん オクラ にんじん えのきたけ なす しょうが ピーマン
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	 ふたにく きゅうひきにく	 キャベツ たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ ようなし(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	 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 あおなづき 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	 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	 けいにく ふたにく うすあげ みそ こんぶ・けずりぶし	 たまねぎ キャベツ しょうが 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	 ぎゅうひきにく きゅうひきにく ミニフィッシュ	 たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム セロリ 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	 こくとうパン あがら さとう	 ふたにく 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(ほうりつ)
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	 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	 とうふ 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 ごまあがら	 けいにく ふたひきにく	 しょうが 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	 ぎゅうひきにく きゅうひきにく 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	 こくとうパン あがら スパゲッティ あがら	 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	 けいにく うすあげ にほし 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 あおなづき
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	 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) グリーンピース キャベツ
25 金	一口がんも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	 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	 こくとうパン あがら じゃがいも さとう	 ぎゅうひきにく ウインナー	 たまねぎ にんにく キャベツ にんじん パセリ きゅうり
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	 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	 ふたひきにく 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