

1月7日(木)～1月29日(金)

おおさかしりつ みなみつもり しょうがっこう

1月分きゅうしょくこんだてひょう

(よていですので、かわるがあります。)

日・ よう	パン・ ごはん	ぎゅう にゆう	パンの てんかぶつ	こんだてめい	き	あか	みどり
					エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをととのえる
7 木	ごはん	ぎゅうにゆう		れんこんのちらしずし ぞうに ごまめ	砂糖、さといも、めんじゅゆ、しらたまもち	ぶたにく、かつおがし、ごなこんぶ、きざみのり	さんどまめ、だいこん、かんぴょう、れんこん、にんじん
8 金	ことうパン	ぎゅうにゆう		ほたてがいのグラタン スープ わなしのかんづめ	マカロニ、めんじゅゆ、バター	ほたて、ウインナー、かいばしら	にんじん、たまねぎ、だいこん
12 火	ごはん	ぎゅうにゆう		ちくぜんに ひじきまめ だいこんのゆずふうみ	砂糖、めんじゅゆ、なたねあぶら	けいにく、けずりぶし、ひじき	さんどまめ、れんこん、にんじん、しいたけ、ごぼう
13 水	ことうパン	ぎゅうにゆう		ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ ミニフィッシュ	めんじゅゆ	ぎゅうにく、ミニフィッシュ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース
14 木	ごはん	ぎゅうにゆう		さばのカレーたつたあげ さつまいもとうすあげのみそしる はくさいとほうれんそうのにびたし	砂糖、めんじゅゆ、なたねあぶら	さば、うすあげ、けずりぶし、だしこんぶ	さんどまめ、たまねぎ、ほうれんそう、しょうが
15 金	おさつパン	ぎゅうにゆう		けいにくのオイスターソースやき ちゅうかスープ チンゲンサイとコーンのちゅうかあえ	砂糖、めんじゅゆ、しょうが	けいにく、豆腐、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうが、コーン
18 月	コッペパン	ぎゅうにゆう	マーメイド	あじのレモンマリネ てぼまめのスープに こけいチーズ	砂糖、めんじゅゆ、なたねあぶら	あじ、ぶたにく、こけいチーズ	さんどまめ、たまねぎ、きんときまめ、コーン
19 火	ごはん	ぎゅうにゆう		おやこどんぶり すましじる くろまめののもの	砂糖	けいにく、たまご、くろまめ、けずりぶし、だしこんぶ	あおなご、たまねぎ、だいこん、しいたけ
20 水	ことうパン	ぎゅうにゆう		ミートボールとやさいのカレーに ツナとキャベツのソテー りんご	めんじゅゆ	にくだんご、ツナかん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、りんご
21 木	ごはん	ぎゅうにゆう		ぶたにくのごまだれやき みそしる きくなどはくさいのおひたし	砂糖、めんじゅゆ、いりごま(しろ)、ねりごま	ぶたにく、うすあげ、にぼし	あおなご、たまねぎ、だいこん、えのき
22 金	ごはん	ぎゅうにゆう		けいにくのあまからやき かすじる くりきんとん	砂糖、めんじゅゆ	けいにく、うすあげ、けずりぶし、だしこんぶ	あおなご、たまねぎ、だいこん
25 月	ことうパン	ぎゅうにゆう		けいにくのパーベキューソテー ウインナーとキャベツのスープ やきじゃが	じゃがいも、めんじゅゆ、オリーブあぶら	けいにく、ウインナー	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、しめじ
26 火	ごはん	ぎゅうにゆう		いわしてんぷら あつあげとやさいのもの ごまひじき	砂糖、めんじゅゆ、なたねあぶら、いりごま(しろ)	いわしてんぷら、けいにく、あつあげ、けずりぶし、ひじき	さんどまめ、はくさい、ごぼう、しいたけ
27 水	コッペパン	ぎゅうにゆう	バター	ぶたにくとやさいのケチャップに カリフラワーのピクルス もものクラフティ	砂糖、めんじゅゆ、クリーム	ぶたにく、たまご	にんじん、たまねぎ、カリフラワー、もも、コーン
28 木	ごはん	ぎゅうにゆう		ぎゅうにくときんときまめのカレーライス ごぼうサラダ パインアップルのかんづめ	じゃがいも、めんじゅゆ、マヨネーズ	ぎゅうにく、きんときまめ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン
29 金	ごはん	ぎゅうにゆう		さごしのしょうゆだれかけ みそしる みずなのにびたし	砂糖	さごし、ぶたにく、豆腐、けずりぶし、だしこんぶ	あおなご、たまねぎ、はくさい