

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
4 火	げんりょうパン ミートスパゲティ フルーツジュレ ぎゅうにゅう	合挽き肉・スパゲティ・玉ねぎ	657	17 月	おおさかウイーク ごはん にくじゃが かいそうサラダ たこやき ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・平天	671
		人参・グリーンピース・マッシュルーム	24			玉ねぎ・人参・糸こんにゃく	
		トマト水煮・トマトケチャップ・トマトピューレ	19			さやいんげん・砂糖・みりん	
5 水	ごはん こおい豆腐のふくめに ひじきのいために ぎゅうにゅう	凍り豆腐・かまぼこ・里芋	577	18 火	こくとうパン せんしゅうたまねぎの オニオンスープ かしわのてりに おんやさいのサラダ ぎゅうにゅう	黒砂糖	620
		しいたけ・人参・さやいんげん	23			ベーコン・泉州玉ねぎ・オニオンソテー	
		芽ひじき・油あげ・人参	14			人参・パセリ・白ワイン	
6 木	パン コンソメスープ しろみざかなのフライ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ	577	19 水	ごはん すましじる さといもコロッケ ポイルキャベツ えびなす ぎゅうにゅう	白菜・人参・えのきたけ	597
		人参・コーン・パセリ	29			青ねぎ・しょうゆ・削り節	
		鶏がらスープ・コンソメの素・塩	20			里芋コロッケ(1コ)・菜種油	
7 金	ごはん けんちんじる にくだんごのおろしに じゃこのいりに ぎゅうにゅう	豆腐・油揚げ・大根	589	20 木	パン ポトフ オムレツ テラウエア(生) ぎゅうにゅう	豆腐・かまぼこ・わかめ	587
		こんにゃく・里芋・人参	26			白菜・人参・パセリ	
		もやし・青ねぎ・しょうゆ	15			しょうゆ・鶏がらスープ・塩	
10 月	ごはん ぎゅうにくのやながわに こまつなとツナの ガーリックいため ぎゅうにゅう	肉団子・大根・青ねぎ	610	21 金	げんりょうかやくごはん こんぶうどん ホイコーロー ぎゅうにゅう	かやくご飯の素	644
		砂糖・しょうゆ・酒・削り節	26			とろろ昆布(1コ)・冷凍うどん・かまぼこ	
		ちりめんじゃこ・白ごま・砂糖・酒	19			油揚げ・人参・青ねぎ	
11 火	パン わかめスープ じゃがいものチーズやき フチトマト マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう	牛肉・鶏卵・ごぼう	624	24 月	ごはん まーぼー豆腐 あげギョーザ いかとだいこんのもの ぎゅうにゅう	しいたけ・人参・青ねぎ	679
		玉ねぎ・人参・青ねぎ	25			生姜・赤みそ・砂糖・しょうゆ	
		砂糖・みりん・しょうゆ	28			トウバンジャン・酒・ごま油	
12 水	カレーライス やさしいため ふくじんづけ ぎゅうにゅう	削り節	707	25 火	パン コーンポタージュ ウイナー キャベツのカレーソテー ぎゅうにゅう	鶏がらスープ・でん粉・菜種油	662
		小松菜・ツナ(缶)・人参	26			ギョーザ(2コ)・菜種油	
		コーン・にんにく・ごま油	22			いか・大根・砂糖・しょうゆ	
13 木	ワールドカップこんだて らいむぎパン スコッチフロス ツナとポテトの オープンやき ラズベリージャム ぎゅうにゅう	しょうゆ・塩・こしょう	560	26 水	ごはん ちゅうかスープ チンジャオオロス ぎゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう	酒・みりん・削り節	590
		ライ麦粉・全粒粉	22			さつまいも・玉ねぎ・人参	
		ベーコン・ひよこ豆・押し麦	22			コーン・パセリ・粉チーズ	
14 金	ごはん みぞじる さばのしおやき がめに ぎゅうにゅう	キャベツ・玉ねぎ・人参・セロリ	688	27 木	げんりょうパン しょうゆラーメン ぎゅうにくの オイスターソースいため パイナップル ぎゅうにゅう	牛乳・ポタージュの素・生クリーム	558
		白ねぎ・コンソメの素・鶏がらスープ	36			コンソメの素・塩・こしょう	
		塩・こしょう・オリーブ油	23			ウイナー(2コ)・菜種油	
17 月	FIFA女子ワールドカップフランス2019 (6月7日~7月7日) 日本は、11日アルゼンチン、14日スコットランド 20日イングランド と対戦します。 がんばれ!! なでしこジャパン	ツナ(缶)・じゃがいも・玉ねぎ・人参	688	28 金	ごはん にくだんごのスープ アジのなんぼんづけ しらたききんぴら ぎゅうにゅう	キャベツ・ピーマン・赤ピーマン	667
		パセリ・塩・こしょう・マヨネーズ・風ドレッシング	36			アジ(1コ)・でん粉・菜種油	
		ラズベリージャム	23			砂糖・米酢・しょうゆ	
18 火	FIFA女子ワールドカップフランス2019 (6月7日~7月7日) 日本は、11日アルゼンチン、14日スコットランド 20日イングランド と対戦します。 がんばれ!! なでしこジャパン	鶏肉・ごぼう・こんにゃく	688	28 金	ごはん にくだんごのスープ アジのなんぼんづけ しらたききんぴら ぎゅうにゅう	糸こんにゃく・ピーマン・人参	667
		れんこん・人参・さやいんげん	36			砂糖・みりん・しょうゆ	
		れんこん・人参・さやいんげん	23			ごま油・一味唐辛子	
19 水	FIFA女子ワールドカップフランス2019 (6月7日~7月7日) 日本は、11日アルゼンチン、14日スコットランド 20日イングランド と対戦します。 がんばれ!! なでしこジャパン	人参・コーン・パセリ	688	28 金	ごはん にくだんごのスープ アジのなんぼんづけ しらたききんぴら ぎゅうにゅう	ごま油・一味唐辛子	667
		鶏がらスープ・コンソメの素・塩	36			ごま油・一味唐辛子	
		こしょう・菜種油	23			ごま油・一味唐辛子	
20 木	FIFA女子ワールドカップフランス2019 (6月7日~7月7日) 日本は、11日アルゼンチン、14日スコットランド 20日イングランド と対戦します。 がんばれ!! なでしこジャパン	キャベツ・ウスターソース	688	28 金	ごはん にくだんごのスープ アジのなんぼんづけ しらたききんぴら ぎゅうにゅう	ごま油・一味唐辛子	667
		鶏肉・キャベツ・玉ねぎ	36			ごま油・一味唐辛子	
		人参・コーン・パセリ	23			ごま油・一味唐辛子	

20日(木)の「テラウエア」は、生の果物です。

今年度からすべてのパンは「乳抜き」になりました。

大阪ウイーク (17日~21日)
泉州玉ねぎ、えびじゃこ、水なす、とろろこんぶなど
大阪の食材が登場します。
お楽しみに!!