

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
水	1 ごはん にやっこ ぎょうにくとごぼうの なんばんに フチトマト ぎょうにゅう	焼き豆腐・鶏卵・しいたけ 人参・みつ葉・削り節 砂糖・醤油・酒 牛肉・ごぼう・削り節・砂糖 醤油・酒・みりん 一味唐辛子・菜種油 フチトマト(2コ)	645	金	17 かやくごはん(けんりょう) すましじる たちうおのしおやき ごまつなのびたし ぎょうにゅう	かやくご飯の素 焼き麩・わかめ・焼きかまぼこ 大根・人参・えのきだけ 青ねぎ・削り節・醤油 太刀魚(1コ)・塩・菜種油 小松菜・油あげ・砂糖 醤油・削り節	647
		29	30				
		20	25				
木	2 パン カレースープ しろみざかなのフライ とうもろこし ぎょうにゅう	牛肉・キャベツ・玉ねぎ 人参・グリーンピース・カレールウ 鶏がらスープ・ウスターソース 菜種油・塩・こしょう ホキ切身(1コ)・小麦粉・パン粉 菜種油・塩・こしょう とうもろこし(1コ)・塩	652	月	20 ごはん マーボー豆腐 チンジャオロース マンゴープリン ぎょうにゅう	冷凍豆腐・合挽き肉・人参 しいたけ・青ねぎ・たけのこ 生姜・みそ・トウバンジャン・ごま油 砂糖・酒・醤油・でん粉・鶏がらスープ 豚肉・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン たけのこ・生姜・菜種油 砂糖・酒・醤油 マンゴープリン(1コ)	667
		30	27				
		25	20				
金	3 ごはん けんちんじる がめに うめぼし ぎょうにゅう	豆腐・油あげ・こんにやく 里芋・人参・もやし・チンゲン菜 青ねぎ・削り節・醤油・酒 鶏肉・人参・ごぼう・れんこん こんにやく・いんげん豆・でん粉 菜種油・砂糖・醤油・みりん・削り節 梅干し(1コ)	532	火	21 パン オニオンスープ ポテトピザ だいずのくろざとうがけ ぎょうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソー 人参・パセリ・塩・こしょう 白ワイン・鶏がらスープ・菜種油 じゃがいも・ベーコン・チーズ 玉ねぎ・ピーマン・ピザソース 菜種油 炒り大豆・黒砂糖・きなこ	612
		22	30				
		12	24				
火	7 けんりょうパン ミートスパゲティ ぶどうゼリー ぎょうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ 人参・マッシュルーム・トマト水煮 グリーンピース・トマトケチャップ・赤ワイン トマトピューレ・菜種油・サラダ油 塩・こしょう ぶどうジュース・ゼリーの素 ナタデココ	674	水	22 ごはん ちんげんさいのスーフ うめざからあげ ポイルキャベツ ぎょうにゅう	焼き豚・春雨・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・もやし 生姜・醤油・鶏がらスープ 鶏肉(1コ)・梅酢・小麦粉 でん粉・酒・菜種油 キャベツ・ウスターソース	643
		24	24				
		19	20				
水	8 ごはん ごおひ豆腐のふくめに ひじきのいために ぎょうにゅう	切り高野・焼きかまぼこ・里芋 人参・しいたけ・いんげん豆 削り節・砂糖・みりん・醤油 芽ひじき・油あげ・人参 菜種油・砂糖・醤油	586	木	23 やきそばパン にくだんごのスーフ びわ ぎょうにゅう	中華めん・豚肉・いか・平天 キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・トンカツソース・ウスターソース サラダ油・塩・こしょう・菜種油 肉団子・玉ねぎ・人参・白菜 しいたけ・青ねぎ・醤油 鶏がらスープ びわ(1コ)	574
		24	24				
		15	19				
木	9 パン かぼちゃポタージュ ハンバーグ ポイルキャベツ ぎょうにゅう	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 パセリ・牛乳・生クリーム 粉チーズ・ポタージュの素・コンソメ 鶏がらスープ・塩・こしょう・クルトン ハンバーグ(1コ)・トマトケチャップ ウスターソース・砂糖・でん粉・菜種油 キャベツ・ウスターソース	669	金	24 カレーライス ゴーヤチャンプルー ふくじんづけ ぎょうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース・りんごピューレ 醤油・塩・こしょう・菜種油・鶏がらスープ 豚肉・厚揚げ・鶏卵・ゴーヤ キャベツ・人参・もやし・花かつお 醤油・塩・こしょう・菜種油 福神漬	742
		26	28				
		25	25				
金	10 ごはん はっほうさい かしわのてりに パイナップル ぎょうにゅう	豚肉・いか・えび・玉ねぎ 白菜・しいたけ・人参・たけのこ 鶏がらスープ・ごま油・醤油 塩・こしょう・でん粉 鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん 酒・醤油・でん粉 パイナップル(1コ)	642	月	27 ごはん たまごスープ はるさめのごもくいため ひじきのつくだに ぎょうにゅう	鶏卵・ほうれん草・玉ねぎ 人参・でん粉・醤油・鶏がらスープ 豚肉・春雨・にら・人参 たけのこ・生姜・青ねぎ 砂糖・酒・醤油・菜種油 ひじきの佃煮	603
		36	21				
		16	16				
月	○大阪ウイーク○ 13 おやこどんぶり かいどうサラダ たこやき ぎょうにゅう	鶏肉・鶏卵・焼きかまぼこ 玉ねぎ・人参・青ねぎ 削り節・砂糖・みりん・醤油 海藻ミックス・キャベツ・人参 和風ドレッシング たこ焼き(2コ)・たこ焼きソース 青のり・菜種油	676	火	28 うずまきパン コーンポタージュ とりにくの メーブルシロップに さくらんぼ ぎょうにゅう	じゃがいも・コーン・玉ねぎ 人参・パセリ・粉チーズ・牛乳 生クリーム・ポタージュの素 塩・こしょう・クルトン 鶏もも肉・メーブルシロップ 粒マスタード・醤油 酒・でん粉・塩・こしょう さくらんぼ(2コ)	616
		26	30				
		21	19				
火	14 こくとうパン せんじゅうたまねぎたっぴい ビーフシチュー アスパラとベーコンの いためもの テラウエア ぎょうにゅう	黒砂糖 牛肉・泉州玉ねぎ・じゃがいも 人参・マッシュルーム・グリーンピース ハヤシルウ・生クリーム・塩・こしょう ベーコン・グリーンアスパラガス コーン・菜種油・塩 テラウエア	623	水	29 ごはん さつまじる さすのてんばら しろなのびたし ぎょうにゅう	さつまいも・油あげ・こんにやく ごぼう・人参・もやし 青ねぎ・みそ・削り節 きず(1コ)・塩・小麦粉・菜種油 大阪しる菜・油あげ・砂糖 醤油	626
		26	26				
		22	15				
水	15 はんなんのりのおにぎり みどろ あなごのてんばら えびなす ぎょうにゅう	阪南市の味付けのり(1コ) 豆腐・油あげ・わかめ 大根・人参・青ねぎ・みそ・削り節 あなご(1コ)・小麦粉・酒 塩・菜種油 えびじゃこ・水なす・砂糖・醤油	618	木	30 けんりょうパン しょうゆラーメン ミニコロッケ はちみつレモンゼリー ぎょうにゅう	焼き豚・中華めん・人参 玉ねぎ・もやし・青ねぎ・生姜 でん粉・ごま油・鶏がらスープ 豚骨スープ・醤油・塩・こしょう ミニコロッケ(1コ)・菜種油 カッドゼリー(はちみつレモン味)	618
		25	21				
		18	19				
木	16 けんりょうパン こんぶうどん じゃがいものあげに おおさかみかんゼリー ぎょうにゅう	とろろ昆布(1コ)・うどん・油あげ 焼きかまぼこ・人参・青ねぎ 削り節・だし昆布・醤油・みりん じゃがいも・牛肉・平天 いんげん・砂糖・みりん 醤油・菜種油 大阪みかんゼリー(1コ)	614	『大阪ウイーク』 6月13日(月)～17日(金) おおさかのうまいもんがいっぱい입니다。お楽しみに! 『食育月間』 6月は食育月間です。人に良いこと、食を通じて人を良くする ことを育むのが食育です。			
		26					
		21					