

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しほう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しほう
火	げんりょうパン トマトスパゲティ あんぱんフルーツ ぎょうにゅう	スパゲティ・ベーコン・玉ねぎ・にんにく ピーマン・パセリ・マッシュルーム トマト水煮・砂糖・オリーブオイル サラダ油・塩・こしょう ミルク寒天・パイナップル(缶) 杏仁フルーツ(缶)・黄桃(缶)	621	水	ごはん さつまじる あなごてんぷら ポイルキャベツ えびなす ぎょうにゅう	油あげ・豚肉・さつま芋・こんにやく ごぼう・もやし・人参・青ねぎ・みそ 削り節 あなご(10)・小麦粉・塩・菜種油 キャベツ・ウスターソース えびじやこ・水なす・砂糖・しょうゆ	661
		22	27				
		20	18				
水	なめし こめりとうふのふくめに ひじきのいために ぎょうにゅう	菜めしの素 高野豆腐・かまぼこ・人参・しいたけ 里芋・いんげん・砂糖・しょうゆ みりん・削り節 油あげ・ひじき・人参 砂糖・しょうゆ・菜種油	593	木	げんりょうパン こんぶうどん ぎょうにくと だいごのにも テラウエア ぎょうにゅう	油あげ・かまぼこ・人参・青ねぎ うどん・とろろこんぶ・しょうゆ・みりん 削り節・だし昆布 牛肉・大豆・高野豆腐・糸こんにやく いんげん・たけのこ・人参・砂糖 しょうゆ・削り節・菜種油 テラウエア	633
		24	31				
		15	25				
木	パン クリームスーフ ベーコンエッグ だいごのくろざとうかけ ぎょうにゅう	鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 しめじ・パセリ・小麦粉・マーガリン 牛乳・粉チーズ・コンソメの素 ベーコン・鶏卵・玉ねぎ・パセリ 塩・こしょう・菜種油 炒り大豆・黒砂糖・きなこ	615	金	かやくごはん(げんりょう) すいなかしじる たちうおのしおやき しろなごあつあけのたいたん ぎょうにゅう	かやくご飯の素 鶏卵・大根・玉ねぎ・人参 青ねぎ・長芋・しょうゆ・削り節 太刀魚(10)・塩・菜種油 大飯じる菜・厚揚げ・砂糖・しょうゆ 菜種油	669
		28	29				
		24	27				
金	ごはん みぞしる ささみのからしあげ ちんげんさいのいために じゃこのいりに ぎょうにゅう	木綿豆腐・油あげ・干しわかめ 大根・人参・青ねぎ・みそ・削り節 ささみ(10)・酒・塩・からし・しょうゆ でん粉・小麦粉・菜種油 ちんげん菜・もやし・オイスターソース しょうゆ・菜種油・塩・こしょう ちりめんじゃこ・白ごま・サラダ油 砂糖・しょうゆ・酒・みりん	642	月	ごはん すましじる いわしのかばやき かぼちゃのあまに ぎょうにゅう	焼きふ・わかめ・かまぼこ・大根 人参・えのきたけ・青ねぎ しょうゆ・削り節 いわし(10)・小麦粉・菜種油 生姜・砂糖・しょうゆ・みりん かぼちゃ・砂糖・しょうゆ・みりん 削り節	691
		36	28				
		18	18				
月	ごはん さわにわん じゃがいものあげに あべかわもち こくもつふりかけ ぎょうにゅう	豚肉・ごぼう・大根・人参・青ねぎ たけのこ・しょうゆ・みりん・塩・削り節 じゃが芋・菜種油・平天・牛肉 いんげん・砂糖・しょうゆ・みりん 白玉餅(20)・きなこ・砂糖・塩 穀物ふりかけ(10)	648	火	パン ミートポテト ウインナー キャベツのいために ぎょうにゅう	合挽き肉・ファルファッレ・じゃが芋 玉ねぎ・人参・グリーンピース マッシュルーム・トマトケチャップ ウスターソース・コンソメの素・菜種油 ウインナー(20)・菜種油 ベーコン・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・しょうゆ・コンソメの素 塩・こしょう	686
		23	30				
		16	30				
火	チーズバーガー パン ハンバーグ ポイルキャベツ スライスチーズ オニオンソース ぎょうにゅう	ハンバーグ(10)・菜種油・でん粉 トマトケチャップ・ウスターソース・砂糖 キャベツ・ウスターソース スライスチーズ(10) 鶏肉・玉ねぎ・人参・パセリ・菜種油 オニオンソース・白ワイン・塩・こしょう 鶏がらスープ	631	水	ごはん わかめスーフ トッポギ ぎょうちゃんづけ ヨーグルト ぎょうにゅう	焼き豚・わかめ・玉ねぎ・ちんげん菜 人参・しょうゆ・鶏がらスープ トッポギ・平天・牛肉・玉ねぎ・人参 青ねぎ・砂糖・しょうゆ・ごま油 酒・コチュジャン きゅうり・生姜・砂糖・しょうゆ 食酢・唐辛子 ヨーグルト(10)	630
		31	24				
		24	13				
水	ごはん たまごスーフ まぐろのかくに ピーマンのとうざに ぎょうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参・ほうれん草 しょうゆ・でん粉・鶏がらスープ まぐろ・生姜・砂糖・しょうゆ みりん・削り節・酒 ピーマン・赤ピーマン・ちりめんじゃこ 花かつお・砂糖・しょうゆ・サラダ油 酒・唐辛子	575	木	パン にくだんごのスーフ ポテトピザ さくらんぼ ぎょうにゅう	肉団子・玉ねぎ・人参・白菜 しいたけ・青ねぎ・しょうゆ 塩・こしょう・鶏がらスープ ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン ピザソース・チーズ さくらんぼ(20)	619
		28	27				
		13	25				
木	パン コンソメスーフ ビーフストロガノフ プチマト マーシャルピーンズ ぎょうにゅう	ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・人参 パセリ・塩・こしょう・コンソメの素 鶏がらスープ 牛肉・玉ねぎ・パセリ・マッシュルーム バター・牛乳・生クリーム・小麦粉・塩 トマトケチャップ・ウスターソース・油 プチマト(20) マーシャルピーンズ(10)	641	金	カレーライス ゴーヤチャンフルー ふくじんづけ ぎょうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・油・塩 グリーンピース・クリームコーン・こしょう カレールウ・りんごピューレ・しょうゆ トマトケチャップ・ウスターソース・鶏がらスープ 豚肉・鶏卵・厚揚げ・キャベツ・もやし 人参・にがりり・花かつお・しょうゆ 菜種油・塩・こしょう 福神漬け	735
		26	27				
		30	24				
金	トリニータどん ちんげんさいのスーフ びわ ぎょうにゅう	鶏肉・塩・こしょう・酒・にんにく・生姜 小麦粉・でん粉・菜種油・にら 砂糖・しょうゆ・みりん・ごま油 コチュジャン 焼き豚・ちんげん菜・玉ねぎ・人参 もやし・生姜・しょうゆ・鶏がらスープ びわ(10)	697	月	ごはん マーボー豆腐 チンジャオロース ひじきのつくだに ぎょうにゅう	合挽き肉・豆腐・人参・青ねぎ・しいたけ たけのこ・生姜・赤みそ・ごま油・酒 でん粉・砂糖・しょうゆ・豆板醤 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・砂糖・しょうゆ 酒・菜種油 ひじきの佃煮	670
		27	28				
		25	21				
月	～おおさかウイーク～ ごはん もずくスーフ ちくぜんに たこやき いかなごのくぎに ぎょうにゅう	焼き豚・もずく・玉ねぎ・もやし・人参 みつ葉・しょうゆ・鶏がらスープ 鶏肉・こんにやく・ごぼう・人参・れんこん いんげん・砂糖・しょうゆ・みりん・でん粉 削り節 たこ焼き(20)・菜種油・たこ焼きソース 青のり いかなごの釘煮	612	火	げんりょうパン コーンラーメン はるまき かじらうサラダ ぎょうにゅう	中華めん・焼き豚・玉ねぎ・もやし・人参 スイートコーン・青ねぎ・生姜・ごま油 しょうゆ・鶏がらスープ・豚骨スープ 塩・こしょう 春巻(10)・菜種油 海藻ミックス・キャベツ・人参 和風ドレッシング	658
		25	23				
		16	27				
火	こくとうパン せんしょうたまねぎたっぶり ビーフシチュー アスパラベーコン おおさかみかんゼリー ぎょうにゅう	黒糖 牛肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・塩 グリーンピース・マッシュルーム・菜種油 生クリーム・ハヤシルウ・こしょう アスパラガス・ベーコン・スイートコーン 塩・菜種油 大阪みかんゼリー(10)	631	『大阪ウイーク』 6月15日(月)～19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					
		22					