

新しい献立の紹介		1日(水)	2日(木)	3日(金)
7月2日(木)	ジャージャーうどん	牛乳 肉じゃが	牛乳 菜めし	牛乳 ★ポテトミートソース
7月3日(金)	コッペパン(切れ目入り)	ごはん ホキの香味ソース	鶏肉のさっぱり和え	★コッペパン(切れ目入り)
7月7日(火)	小松菜の塩昆布炒め	ごはん みたらし団子	鶏肉の塩昆布和え	★ポテトミートソース
8月28日(金)	鮭とじゃがいものクリーム煮	ごはん おひたし	鶏肉の塩昆布和え	★ポテトミートソース

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
牛乳 ビーフシチュー	牛乳 鶏肉の照り焼き	牛乳 ガバオライス	牛乳 あじのハーブフリッター	牛乳 アジミル
ごはん 枝豆サラダ	ごはん 星形ミンチカツ	ごはん ポテトサラダ	ごはん 炊き込みご飯	ごはん きんぴら
枝豆 たまねぎ じゃがいも にんじん 油 塩 こしょう 酢 コンソメ ハヤシルウ クチャップ ソース 水	鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 油 塩 こしょう 酢 コンソメ ハヤシルウ クチャップ ソース 水	鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 油 塩 こしょう 酢 コンソメ ハヤシルウ クチャップ ソース 水	あじ たまねぎ じゃがいも にんじん 油 塩 こしょう 酢 コンソメ ハヤシルウ クチャップ ソース 水	アジ たまねぎ じゃがいも にんじん 油 塩 こしょう 酢 コンソメ ハヤシルウ クチャップ ソース 水
866	815	739	708	760

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
牛乳 油淋鶏	牛乳 中華うま煮	牛乳 夏野菜のカレーライス	牛乳 豚キムチ
ごはん かぼちゃサラダ	ごはん もやしのナムル	ごはん 海藻サラダ	ごはん 豆乳プリンタルト
油淋鶏 かぼちゃ たまねぎ じゃがいも にんじん 油 塩 こしょう 酢 コンソメ ハヤシルウ クチャップ ソース 水	鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 油 塩 こしょう 酢 コンソメ ハヤシルウ クチャップ ソース 水	鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 油 塩 こしょう 酢 コンソメ ハヤシルウ クチャップ ソース 水	豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 油 塩 こしょう 酢 コンソメ ハヤシルウ クチャップ ソース 水
909	802	751	864

26日(水)	27日(木)	28日(金)
牛乳 から揚げ	牛乳 麻婆豆腐	牛乳 ★鮭とじゃがいものクリーム煮
ごはん マカロニサラダ	ごはん ほうれん草のナムル	ごはん れんこんのはさみ揚げ
から揚げ たまねぎ じゃがいも にんじん 油 塩 こしょう 酢 コンソメ ハヤシルウ クチャップ ソース 水	豆腐 ほうれん草 たまねぎ じゃがいも にんじん 油 塩 こしょう 酢 コンソメ ハヤシルウ クチャップ ソース 水	★鮭とじゃがいものクリーム煮 れんこんのはさみ揚げ
933	683	748

31日(月)	今月のおおさかもん	給食の感想や要望はこちらのQRコードからお願いします♪
牛乳 タコライス	大阪府内で生産された農林水産物とそれらを使った加工品	
ごはん ささみの中華サラダ	・青ねぎ ・水なす ・小松菜 ・みつば	
タコライス ささみ たまねぎ じゃがいも にんじん 油 塩 こしょう 酢 コンソメ ハヤシルウ クチャップ ソース 水		
813	306	29.5

※栄養価は、左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質
830kcal	27~42g	18~28g