



6月のこんだて



2022. 6 東大阪市食育研究会

共調グループ

どのしょっきに なにを もりつけるか よくみて じゅんびしましょう。	スプーン はし ぎゅうにゅう さら しょう 大しょっき 小しょっき	1日(水) あたらしいこんだて さばのソースは さやいんげんのいためもの ごはん たまねぎの みそしる	2日(木) ごぼうサラダ (ごまクリーミードレッシング クラス1ぽん) ごはん ふくじんづけ ハヤシシチュー	3日(金) スライスチーズ ベーコンポテト しよくパン (1・2ねん 1まい 3〜6ねん 2まい) ベジタスープ
6日(月) するめ ぶたキムチ ごはん つぼづけ わかめスープ	7日(火) コールスローサラダ (コールスロードレッシング クラス1ぽん) れんにゅう ツイストパン なすとベーコンの スパゲティ (マヨネーズ クラス1ぽん)	8日(水) ひじきのいため ごはん けいにくのあまからに みそしる	9日(木) かつおの ふりかけ ギョーザ (ひとり2こ) だいいずとじゃこの あまからあげ ごはん すましじる	10日(金) スライスチーズ カレーパンのぐ しよくパン (1・2ねん 1まい 3〜6ねん 2まい) マカロニスープ
13日(月) やきのり けいにくの あげてりに すしめし なまぶしのそぼろ とうがんの すましじる	14日(火) いちごジャム さんしよくサラダ (マヨネーズ クラス1ぽん) コッペパン クリームスープ	15日(水) チンジャオロース ごはん ツナそぼろ かきたまじる	16日(木) あたらしいこんだて さけのふりかけ チンゲンサイの にびたし ごはん にくじゃがいも	17日(金) さんかくチーズ にくボールの あまずあんかけ くろざとうパン チャンポンスープ
20日(月) コーンサラダ (かんきつドレッシング クラス1ぽん) ごはん ふくじんづけ チキンカレー	21日(火) ミンチカツ ゆでキャベツ (あわせソースクラス1ぽん) コッペパン ワンタンスープ	22日(水) ジャンバラヤのぐ フルーツゼリー ごはん コンソメスープ	23日(木) あたらしいこんだて あじの なんばんづけ ごはん うめおかか (はなかつお クラス1ふくら) かぼちやの みそしる	24日(金) ぶたにくとキャベツの いためもの ココアバター げんりよう コッペパン ひやしうどん (そうめんつゆクラス1〜3ぽん きざみのりクラス1ふくら)
27日(月) ぶたにくのしょうがやき ごはん じゃこのつくだに もずくじる	28日(火) りんごジャム ヨーグルト こまつなとベーコン の Pasta コッペパン トマトのスープ	29日(水) あたらしいこんだて キャンディがた チーズ ひじきのサラダ (ごまクリーミードレッシング クラス1ぽん) コッペパン グリーンポタージュ	30日(木) しその ふりかけ はるまき あたらしいこんだて ごはん あつあげの ちゅうかに	