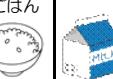
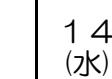
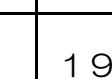


令和3年7月

## 献立表

7月1日(木)～7月19日(月)

大阪市立 東 中学校

月日 (曜)	パン ごはん	牛乳	おかず・果物など	月日 (曜)	パン ごはん	牛乳	おかず・果物など
1 (木)	ごはん 		豚肉とじゃがいもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため	14 (水)	黒糖パン 		鶏肉とてぼ豆のスープ煮 じゃがいもとトマトのチーズ焼き きゅうりのサラダ
2 (金)	おさつパン 		鶏肉と夏野菜のソテー 押麦のスープ すいか	15 (木)	ごはん 		夏野菜のカレーライス キャベツのサラダ 冷凍みかん
5 (月)	ごはん 		鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き 五目汁 切干しだいこんのゆずの香あえ	16 (金)	ロッペパン 		もずく入りヒラヤーチー 豚肉とあつあげの煮もの あっさりきゅうり
6 (火)	ごはん 		牛丼 とうがんのみそ汁 白花豆の煮もの	19 (月)	ごはん 		さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮物 焼きのり
7 (水)	黒糖パン 		かぼちゃのミートグラタン スープ オレンジ	<b>7月の献立より</b>			
8 (木)	ごはん 		豚肉の香味あげ みそ汁 もやしのおひたし	7月の給食は旬の夏野菜などがたくさん登場します。			
9 (金)	黒糖パン (小) 		チキントマトスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳	 オクラ  なす  とうがん  ピーマン  すいか			
12 (月)	ごはん 		鶏肉のからあげ 中華みそスープ きゅうりとコーンの甘酢あえ	また7月は暑さのため食欲が落ちやすいです。食欲が落ちても食べやすいように、香辛料や香味野菜、酢や梅肉などを使いさっぱり仕上げた献立が多いです。			
13 (火)	ごはん 		菜飯・ゴーヤチャンプルー すまし汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ まっ茶大豆				