

令和3年10月

献立表

10月1日(金)～10月29日(金)

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 (金)	黒糖パン 		コーンクリームシチュー [米粉] はくさいのピクルス りんご	18 (月)	ごはん 		タコライス もずくのスープ 焼きじゃが まっ茶大豆
4 (月)	ごはん 		豚肉のねぎしょうゆ焼き ふきよせ煮 ツナ大豆そぼろ	19 (火)	ごはん 		まぐろのオーロラ煮 すまし汁 もやしとピーマンのいためもの
5 (火)	ごはん 		ハヤシライス [米粉] キャベツのひじきドレッシング さくらんぼ (かんづめ)	20 (水)	おさつパン 		はくさいのクリーム煮 あつあげのごましょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため
6 (水)	コッペパン  アプリ コット		かつおのマリネ焼き [ノンエッグドレッシング] 鶏肉とじゃがいものスープ きゅうりのサラダ	21 (木)	ごはん 		和風ハンバーグ とうふのみそ汁 かぼちゃのいとこ煮
7 (木)	ごはん 		鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ほうれんそうのおひたし 焼きのり	22 (金)	黒糖パン 		鶏肉の香草焼き ウィンナーとてぼ豆のスープ キャベツのガーリックソテー ヨーグルト
8 (金)	パン パン 		豚肉と野菜のケチャップソテー スープ スイートポテト	25 (月)	ごはん 		みそカツ じゃがいもと野菜の煮もの 焼きのり
11 (月)	ごはん 		ピリ辛丼 中華スープ ソフト黒豆 発酵乳	26 (火)	ごはん 		さんまのみぞれかけ みそ汁 牛ひじきそぼろ
12 (火)	ごはん 		鶏肉のたつたあげ 一口がんもと野菜の煮もの おかかなっ葉	27 (水)	黒糖パン 		タンタンめん きゅうりの甘酢づけ みかん
13 (水)	黒糖パン 		なすのミートグラタン 鶏肉と野菜のスープ 黄桃 (かんづめ)	28 (木)	ごはん 		もずくと豚ひき肉のジューシー さつまいものみそ汁 焼きれんこん
14 (木)	ごはん 		ポークカレーライス [米粉] キャベツのピクルス みかん	29 (金)	コッペパン  いちこ ジャム		牛肉のカレー風味焼き ほたて貝とトマトのスープスパゲッティ きゅうりとコーンのサラダ [ノンエッグドレッシング]
15 (金)	コッペパン  ソフト マーガリン		豚肉といかの中華煮 大学いも ミニフィッシュ				