

令和3年11月

献立表

11月1日(月)～11月30日(火)

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 (月)	ごはん 		千草焼き みそ汁 ごまひじき まっ茶大豆	16 (火)	ごはん 		なまりぶしのしょうが煮 なめこのみそ汁 ほうれんそうのごまあえ
2 (火)	ごはん 		えびフライカレーライス ブロッコリーのサラダ ソフト黒豆	17 (水)	ごはん 		関東煮 れんこんの梅風味焼き のりのつくだ煮
4 (木)	コッペパン  マーマ レード 		きのこのクリームシチュー ぎゅつりのバジル風味サラダ りんご	18 (木)	黒糖パン 		牛肉のオイスターソース焼き 中華スープ りんご ミニフィッシュ
5 (金)	ごはん 		焼きししゃも 五目汁 きんぴらごぼう 焼きのり	19 (金)	ごはん 		お好み焼き 豚汁 とりなっ葉いため
8 (月)	おさつ パン 		豚肉のガーリック焼き ケチャップ煮 うずら豆のグラッセ	22 (月)	黒糖パン 		わかさぎフライ スープ カリフラワーとコーンのサラダ ヨーグルト
9 (火)	ごはん 		さごしのおろししょうゆかけ さといものすまし汁 大豆の煮もの	24 (水)	ごはん 		中華丼 きゅうりの中華あえ みかん
10 (水)	ごはん 		菜飯 豚肉とまいたけのいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃういろ	25 (木)	ごはん 		あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 こまつなのいためもの 豆こんぶ
11 (木)	黒糖パン (小) 		ウインナーときこの和風スパゲッティ 焼きとうもろこし 固形チーズ	26 (金)	レーズン 		スープ煮 ほうれんそうのグラタン 白桃(かんづめ)
12 (金)	ごはん 		くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの きゅうりの赤じそあえ	29 (月)	ごはん 		ビビンバ わかめスープ アーモンドフィッシュ
15 (月)	コッペパン  いちご ジャム 		豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん	30 (火)	食パン  バター 		豚肉のデミグラスソース スープ パインアップル(かんづめ)