

令和3年12月

# 献立表

12月1日(水)～12月23日(木)

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 (水)	ごはん 		たらフライ さつまいものみそ汁 きくなどはくさいのごまあえ	14 (火)	おさつパン 		とうふハンバーグ カリフラワーのスープ煮 スライスチーズ
2 (木)	ごはん 		鶏肉のゆず塩焼き 含め煮 魚ひじきそばろ	15 (水)	ごはん 		じゃこ菜っ葉ごはん 豚肉のスタミナ焼き あつあげと冬野菜のあったか煮
3 (金)	黒糖パン 		カレーうどん はくさいの甘酢あえ りんご	16 (木)	ごはん 		冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃(かんづめ)
6 (月)	ごはん 		鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 かぶのゆず風味	17 (金)	黒糖パン 		さけのマリネ 肉だんと麦のスープ プチトマト
7 (火)	コッペパン  ブルーベリー ジャム		あげシューマイ とうふのスープ ツナとチンゲンサイのいためもの	20 (月)	ごはん 		かやくご飯 豚肉と干しずいきのみそ煮 うすくず汁 焼きかぼちゃの甘みつけ
8 (水)	ごはん 		鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの	21 (火)	黒糖パン (小) 		和風焼きそば きゅうりのしょうがづけ りんご
9 (木)	ごはん 		さばのみぞれかけ すまし汁 こまつなの煮びたし	22 (水)	ごはん 		いわしのしょうが煮 みそ汁 高野とうふの煮もの 焼きのり
10 (金)	黒糖パン 		鶏肉とじゃがいものスープ煮 きのこのドリア みかん	23 (木)	コッペパン  マーガ リン		豚肉のケチャップソテー コーンスープ 焼きプリン
13 (月)	ごはん 		カツ丼 すまし汁 ミニフィッシュ				