

令和4年6月

献立表

6月1日(水)～6月30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
1 (水)	ごはん 		チンジャオニューロウスー ハムと野菜の中華スープ えだまめ アーモンドフィッシュ
2 (木)	おさつパン 		鶏肉のカレーマヨネーズ焼き てぼ豆のスープ さんどまめとコーンのサラダ
3 (金)	ごはん 		豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ
6 (月)	黒糖パン (小) 		スパゲッティミートソース きゅうりのピクルス アーモンドフィッシュ 発酵乳
7 (火)	ごはん 		いわしてんぷら 五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの
8 (水)	ごはん 		マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆
9 (木)	コッペパン  いちご 		かぼちゃのクリームシチュー キャベツのゆずドレッシング クインシーメロン
10 (金)	ごはん 		豚肉の甘辛焼き もずくとオクラのとろり汁 切干しだいこんのいため煮
13 (月)	黒糖パン 		サーモンフライ 豆乳スープ きゅうりのバジル風味サラダ
14 (火)	ごはん 		和風カレー丼 すまし汁 和なし(かんづめ)
15 (水)	ごはん 		菜飯 鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ

月日 (曜)	パン ごはん	牛乳	おかず・果物など
16 (木)	黒糖パン (小) 		和風焼きそば オクラの甘酢あえ オレンジ
17 (金)	ごはん 		中華煮 あつあげのピリ辛しょうゆかけ もやし中華あえ
20 (月)	コッペパン  アプリコット 		いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 サワーソテー
21 (火)	ごはん 		鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため
22 (水)	ごはん 		豚肉のごまみそ焼き すまし汁 のりのつくだ煮 まっ茶大豆
23 (木)	おさつパン 		えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト
24 (金)	ごはん 		ハヤシライス ミックス海そうのサラダ さくらんぼ
27 (月)	黒糖パン 		カレードリア 豚肉とキャベツのスープ りんご(かんづめ)
28 (火)	ごはん 		さごしの塩焼き みそ汁 牛ひじきそぼろ
29 (水)	ごはん 		すき焼き煮 オクラのかつお梅風味 もやしとピーマンのごまいため
30 (木)	食パン  ブルーベリー ジャム 		ウインナーのケチャップソース スープ きゅうりのサラダ