

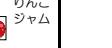
令和4年7月

# 献立表

7月1日(金)～7月19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
1 (金)	ごはん 	牛乳 	鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き とうがんのみそ汁 切干したいこんのゆずの香あえ
4 (月)	おさつパン 	牛乳 	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 もやしとコーンのソテー
5 (火)	ごはん 	牛乳 	かやくごはん 豚肉のたつたあげ みそ汁 きゅうりの甘酢づけ
6 (水)	ごはん 	牛乳 	夏野菜のキーマカレーライス ゴーヤとツナのマヨネーズ風味 ミックスフルーツ(かんづめ)
7 (木)	黒糖パン 	牛乳 	かぼちゃのミートグラタン スープ オレンジ
8 (金)	ごはん 	牛乳 	さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり

月日 (曜)	パン ごはん	牛乳	おかず・果物など
11 (月)	黒糖パン 	牛乳 	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
12 (火)	ごはん 	牛乳 	豚肉ともやしのいためもの すまし汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ
13 (水)	ごはん 	牛乳 	牛丼 きゅうりのしょうがづけ 大福豆の煮もの
14 (木)	コッペパン  りんご 	牛乳 	パエリア ワインナーとキャベツのスープ すいか
15 (金)	ごはん 	牛乳 	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
19 (火)	黒糖パン (小) 	牛乳 	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 冷凍みかん

しゅん  
夏が旬の食べ物が、  
たくさん登場しますよ。



など