

令和4年11月

献立表

11月1日(火)～11月30日(水)

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 (火)	ごはん 		なまりぶしのしょうが煮 じゃがいものみそ汁 ほうれんそうのおひたし	16 (水)	ごはん 		中華丼 きゅうりのピリ辛あえ ソフト黒豆 黄桃(カット缶)
2 (水)	黒糖パン (小) 		ウインナーときのこの和風スパゲッティ 焼きとうもろこし 固形チーズ	17 (木)	ごはん 		あかうおのしょうゆだれかけ なめこのみそ汁 きんぴらごぼう
4 (金)	おさつ パン 		豚肉のオイスターソース焼き 中華みそスープ りんご	18 (金)	コッパン 		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
7 (月)	ごはん 		豚肉のスタミナ焼き すまし汁 とりなっ葉いため	21 (月)	ごはん 		鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 こまつなのいためもの
8 (火)	コッパン 		ツナポテトオムレツ 鶏肉とキャベツのスープ みかん 豆こんぶ	22 (火)	レーズン パン 		豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん
9 (水)	ごはん 		ビビンバ わかめスープ アーモンドフィッシュ	24 (木)	ごはん 		あげどりのねぎだれかけ 豚肉とじゃがいもの煮もの きゅうりの赤じそあえ
10 (木)	ごはん 		かやくごはん 豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃいろいろ	25 (金)	ごはん 		ハンバーグカレーライス カリフラワーのピクルス 豆こんぶ
11 (金)	黒糖パン 		白身魚フリッター ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	28 (月)	ごはん 		関東煮 はくさいの甘酢あえ のりのつくだ煮
14 (月)	ごはん 		さごしのごまじょうゆかけ 五目汁 大豆の煮もの	29 (火)	ごはん 		焼きししゃも 和風カレー汁 まいたけとキャベツのいためもの
15 (火)	黒糖パン 		きのこのクリームシチュー キャベツのピクルス りんご	30 (水)	コッパン 		ほうれんそうのグラタン スープ煮 白桃(缶)