

令和5年7月

## 献立表

7月3日（月）～7月19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
3 (月)	黒糖パン 		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 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ	11 (火)	ごはん 		さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり
4 (火)	かやくご飯 		鶏肉と野菜の煮もの ひじき豆 みかん（冷）	12 (水)	ごはん 		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
5 (水)	ごはん 		豚肉のたつたあげ みそ汁 切干しだいこんのゆずの香あえ	13 (木)	おさつ パン 		パエリア ワインナーとキャベツのスープ すいか
6 (木)	黒糖パン (小) 		チキントマトスパゲッティ キャベツのひじきドレッシング 発酵乳	14 (金)	ごはん 		牛丼 もやしとピーマンのごまいため 大福豆の煮もの
7 (金)	ごはん 		ゴーヤチャンプルー 五目汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ	18 (火)	黒糖パン 		鶏肉のからあげ とうがんの中華スープ ツナとチングンサイのいためもの
10 (月)	コッペパン  りんご ジャム 		なすのミートグラタン スープ ダイスゼリー（ぶどう）	19 (水)	ごはん 		夏野菜のカレーライス キャベツときゅうりのサラダ みかんゼリー