

令和5年10月

献立表



10月2日(月)～10月31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	月日 (曜)	パン ごはん	牛乳	おかず・果物など
2 (月)	ごはん 		豚肉のねぎじょうゆ焼き ふきよせ煮 きゅうりの甘酢づけ	18 (水)	ごはん 		ピリ辛丼 中華スープ ミニフィッシュ
3 (火)	ごはん 		ハヤシライス[米粉] キャベツのひじきドレッシング さくらんぼ(缶づめ)	19 (木)	黒糖パン 		タンタンめん あっさりキャベツ まっ茶大豆
4 (水)	コッペパン 		鶏肉のガーリック焼き スープ煮 野菜のソテー	20 (金)	ごはん 		あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁 もやしのゆずの香あえ
5 (木)	ごはん 		和風ハンバーグ みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 焼きのり	23 (月)	黒糖パン 		かつおのガーリックマリネ焼き[ソイグドレッシング] ワインナーとじがいものスープ キャベツのサラダ 発酵乳
6 (金)	黒糖パン 		豆乳コーンクリームシチュー[米粉] きゅうりのバジル風味サラダ りんご	24 (火)	ごはん 		もずくと豚ひき肉のジューシー さつまいものみそ汁 焼きれんこん
10 (火)	ごはん 		みそカツ じゃがいもと野菜の煮もの 焼きのり ソフト黒豆	25 (水)	ごはん 		ポークカレーライス[米粉] サワーソテー みかん
11 (水)	レーズンパン 		金時豆の中華おこわ 中華スープ みかん	26 (木)	パンフキンパン 		まぐろのオーロラ煮 スープ きゅうりとコーンのサラダ
12 (木)	おさつ 		中間テスト		27 (金)	ごはん 	鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ
13 (金)	ごはん 		中間テスト		30 (月)	コッペパン 	フルーベリージャム
16 (月)	コッペパン 		牛肉の香味焼き ほたて貝とトマトのスープスパゲッティ はくさいのピクルス	31 (火)	ごはん 		鶏肉のチリソース焼き 焼き豚とワンタンの皮のスープ 切干しいのこま辛みづけ
17 (火)	ごはん 		鶏肉のたつたあげ あつあげと野菜の煮もの おかかなっ葉				★ ★ ★ ★