

令和5年11月 献立表



11月1日(水)～11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	月日 (曜)	パン ごはん	牛乳	おかず・果物など
1 (水)	ごはん 		豚肉のスタミナ焼き すまし汁 のりのつくだ煮 まっ茶大豆	16 (木)	ごはん 		豚肉のコチジャンいため 鶏肉とほるさめのスープ きゅうりのナムル
2 (木)	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	17 (金)	黒糖パン 		ツナポテトオムレツ スープ 黄桃（缶づめ）
6 (月)	ごはん 		豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃういろう 焼きのり	20 (月)	かやくごはん 		期末テスト
7 (火)	コッペパン いちご ジャム 		ほうれんそうのグラタン スープ煮 りんご	21 (火)	黒糖パン (小) 		
8 (水)	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	22 (水)	ごはん 		さごしごまじょうゆかけ うすくす汁 大豆の煮もの
9 (木)	ごはん 		焼きししゃも みそ汁 こまつなのいためもの	24 (金)	ごはん 		
10 (金)	黒糖パン 		豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん ミニフィッシュ	27 (月)	コッペパン ソフト マーガリン 		焼きシューまい 中華みそスープ ツナと野菜のオイスターソースいため
13 (月)	ごはん 		中華丼【個別対応献立：うずら卵】 きゅうりのピリ辛あえ 白桃（缶づめ）	28 (火)	ごはん 		体ポカポカ鶏肉のしょうが焼き ほくほくさつまいもみそ汁 ピリッとひき肉きんぴらごぼう
14 (火)	コッペパン マーマ レード 		豚肉のバジル焼き スープ うずら豆のグラッセ	29 (水)	おさつ 		きのこのクリームシチュー キャベツのピクルス りんご
15 (水)	ごはん 		なまりぶしのしょうが煮 なめこのみそ汁 ほうれんそうのごまあえ	30 (木)	ごはん 		ビビンバ わかめスープ いもけんぴフィッシュ