

令和5年12月

# 献立表



12月1日（金）～12月21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 (金)	ごはん 		いわしのしょうが煮 みそ汁 高野とうふの煮もの 焼きのり	13 (水)	黒糖パン 		さけのマリネ 肉だんごと麦のスープ みかん
4 (月)	コッペパン  フルー ベリ ジャム		カレーうどん はくさいのおひたし スライスチーズ	14 (木)	ごはん 		豚肉のねぎしょうゆ焼き みそ汁 きくなどはくさいのごまあえ
5 (火)	菜飯 		具だくさん卵の干草焼き 五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの	15 (金)	ごはん 		ケチャップライス スープ じゃがいものバジル焼き
6 (水)	おさつ パン 		きのこのドリア トマトスープ りんご	18 (月)	コッペパン  バター 		豚肉と野菜のソテー はくさいのスープ フルーツ白玉
7 (木)	ごはん 		さばのみぞれかけ すまし汁 こまつなの煮びたし	19 (火)	ごはん 		鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 かぶのゆず風味
8 (金)	ごはん 		鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの 焼きのり	20 (水)	黒糖パン 		とうふローフ カリフラワーのスープ煮 りんご
11 (月)	黒糖パン (小) 		和風焼きそば きゅうりのしょうがづけ いり黒豆 発酵乳	21 (木)	ごはん 		きびなごてんぷら 含め煮 焼きかぼちゃの甘みつけ
12 (火)	ごはん 		冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃（缶づめ）				