

# 献立表

令和7年1月

1月9日（木）～1月31日（金）

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
9 (木)	ごはん 		豚肉と金時豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ はくさいのピクルス 棒チーズ	22 (水)	ごはん 		親子丼（除去食：卵） 紅白なます まつ茶大豆 洋なし（カット缶） 
10 (金)	おさつ パン 		あじのレモンマリネ てば豆のスープ煮 白桃（カット缶） 発酵乳	23 (木)	レーズン パン 		ビーフシチュー カリフラワーとコーンのサラダ カレーフィッシュ
14 (火)	黒糖パン 		鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ	24 (金)	ごはん 		さばのカレーたつたあげ 五目汁 きゅうりの甘酢あえ
15 (水)	ごはん 		れんこんのちらしずし きざみのり（袋・れんこんのちらしずし） そう煮 ごまめ 	27 (月)	ごはん 		さごしのしょうゆだれかけ みそ汁 キャベツの赤じそあえ おさつチップス
16 (木)	コッペパン みかん ジャム 		はくさいのクリーム煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	28 (火)	黒糖パン 		鶏肉とじゃがいものガーリック焼き スープ煮 ブロッコリーのサラダ
17 (金)	ごはん 		筑前煮 ツナとキャベツのごまいため 黒豆の煮もの 	29 (水)	ごはん 		豚肉のごまだれ焼き みそ汁 きくなとはくさいのおひたし
20 (月)	ごはん 		鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん 焼きのり 	30 (木)	コッペパン バター 		ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとこまつなのソテー パインアップル（カット缶）
21 (火)	黒糖パン 		ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご	31 (金)	ごはん 		鶏肉のおろしじょうゆかけ 一口がんもとじゃがいものみそ煮 みずなの煮びたし