

令和7年7月

# 献立表



7月1日(火)～7月17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 (火)	コッペパン 		鶏肉のからあげ ハムととうがんの中華スープ きゅうりのピリ辛あえ	10 (木)	ごはん 		みそ肉じゃが あつあげのしょうがじょうゆかけ オクラのおかいため
2 (水)	ごはん 		ゴーヤチャンプルー かつおぶし 五目汁 焼きじゃが	11 (金)	おさつ パン 		かぼちゃのミートグラタン スープ みかんゼリー
3 (木)	ごはん 		鶏肉と一口がんもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため	14 (月)	ごはん 		豚肉と野菜の煮もの ひじき豆 ささみとキャベツのごまみそ焼き
4 (金)	ミニ コッペパン 		カレースパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳	15 (火)	黒糖パン 		鶏肉と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト きゅうりとコーンのサラダ
7 (月)	ごはん 		豚肉のしょうが焼き 五目汁 ツナと野菜のいためもの 焼きのり	16 (水)	ごはん 		夏野菜のカレーライス サワーソテー 洋なし(缶)
8 (火)	黒糖パン 		押麦のチキンパエリア ワインナーとキャベツのスープ ミックスフルーツ(缶)	17 (木)	かやくご飯 		さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの
9 (水)	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				 