

令和7年10月



献立表

10月1日(水)～10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 |
|-----------|-----------------|--------|--|-----------|-----------------|--------|--|
| 1 (水) | ごはん | 牛乳 | 鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ | 17 (金) | おさつ パン | 牛乳 | タンタンめん キャベツの甘酢づけ おさつチップス |
| 2 (木) | 中間テスト | | | 20 (月) | ごはん | 牛乳 | ブルコギ トック もやしのナムル |
| 3 (金) | | | | 21 (火) | ごはん | 牛乳 | 中華丼【除去食：卵】 あつあげの中華だれかけ みかん |
| 6 (月) | ごはん | 牛乳 | 和風ハンバーグ 五目汁 金時豆の煮もの | 22 (水) | コッペパン | 牛乳 | 豚肉のガーリック焼き コーンスープ きゅうりのバジル風味サラダ |
| 7 (火) | コッペパン | 牛乳 | 中華煮 大学いも あっさりきゅうり | 23 (木) | ごはん | 牛乳 | とり天 どさんこ汁 抹茶団子 きな粉 |
| 8 (水) | ごはん | 牛乳 | 鶏肉のチリソース焼き 焼き豚のスープ ツナとさんどまめのいためもの | 24 (金) | パンフキン パン | 牛乳 | かつおのガーリックソースかけ ワインナーとじやがいものスープ キャベツのサラダ 発酵乳 |
| 9 (木) | 黒糖パン | 牛乳 | まぐろのオーロラ煮 スープ さんどまめとコーンのサラダ | 27 (月) | ごはん | 牛乳 | 豚肉の梅風味焼き ふきよせ煮 くきわかめのつくだ煮 |
| 10 (金) | ごはん | 牛乳 | 大豆入りキーマカレーライス キャベツのひじきドレッシング 和なし(缶) | 28 (火) | ごはん | 牛乳 | あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁 きゅうりのゆず風味 |
| 14 (火) | ごはん | 牛乳 | みそカツ じゃがいもと野菜の煮もの 焼きのり | 29 (水) | 黒糖パン | 牛乳 | なすのミートグラタン 鶏肉とキャベツのスープ りんご |
| 15 (水) | ミニコッペ パン | 牛乳 | イタリアンスパゲッティ サワー・キャベツ カレーフィッシュ | 30 (木) | ごはん | 牛乳 | もずくと豚ひき肉のジューシー じゃがいものみそ汁 焼かれんこん |
| 16 (木) | ごはん | 牛乳 | ポークカレーライス 焼きとうふハンバーグ ほうれんそうのソテー 黄桃(缶) | 31 (金) | コッペパン | 牛乳 | 鶏肉のカレー風味焼き スープ煮 野菜のソテー 固形チーズ |

