

令和7年11月



# 献立表



11月4日(火)～11月28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
4 (火)	ごはん 		豚肉のコチジャンいため 鶏肉とはるさめのスープ きゅうりのナムル	17 (月)	おさつ パン 		あげギョーザ 中華みそスープ れんこんの中華だれかけ
5 (水)	ごはん 		えびフライカレーライス カリフラワーのピクルス 豆こんぶ	18 (火)	ごはん 		さごしのごまじょうゆかけ 五目汁 大豆の煮もの
6 (木)	ミニコッペ パン 		ワインナーときのこの和風スパゲッティ きざみのり 焼きツナキャベツ 固体チーズ	19 (水)	期末テスト		
7 (金)	ごはん 		関東煮【除去食:卵】 はくさいの甘酢あえ みかん	20 (木)	期末テスト		
10 (月)	レーズン 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	21 (金)	期末テスト		
11 (火)	ごはん 		ピリ辛丼【除去食:大豆】 中華スープ 白桃(缶)	25 (火)	黒糖パン 		ツナホテトオムレツ ケチャップ スープ 洋なし(缶) スライスチーズ
12 (水)	ごはん 		鶏肉のおろしじょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう	26 (水)	ごはん 		焼きししやも 和風カレー汁 ささみとこまつないためもの まっ茶大豆
13 (木)	黒糖パン 		ほうれんそうのグラタン てぼ豆のスープ煮 りんご	27 (木)	ごはん 		牛肉の甘辛焼き なめこのみそ汁 ほうれんそうのおひたし
14 (金)	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	28 (金)	コッペパン ～ ソフトマーガリン 		鶏肉ときのこのシチュー きゅうりのピクルス パインアップル(缶)

