

令和8年1月



献立表

1月9日（金）～1月30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 (金) | ごはん | | れんこんのちらしずし きざみのり そう煮 ごまめ 〈正月の行事献立〉 | 22 (木) | ごはん | | さごしのみぞれかけ みそ汁 みずなの煮びたし おさつチップス |
| 13 (火) | ごはん | | 親子丼【除去食：卵】 紅白なます 黒豆の煮もの | 23 (金) | コッペパン | | ビーフシチュー ブロックコリーのサラダ スライスチーズ 洋なし（缶） |
| 14 (水) | 黒糖パン | | あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 白桃（缶） | 26 (月) | 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 サワーソテー 和なし（缶） |
| 15 (木) | ごはん | | 筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆 | 27 (火) | ごはん | | こまつなっ葉めし きざみのり さけの和風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみぞ汁 |
| 16 (金) | おさつ パン | | ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご | 28 (水) | 黒糖パン | | はくさいのとろみ煮 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 |
| 19 (月) | ごはん | | さばのみぞ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ 発酵乳 | 29 (木) | ごはん | | 豚肉のスタミナ焼き 五目汁 きくなとはくさいのおひたし |
| 20 (火) | 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 (金) | コッペパン | | 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 |
| 21 (水) | 黒糖パン | | ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとほうれんそうのソテー パインアップル（缶） | | | | |