



# 給食献立表

6月1日(水)～6月30日(木)  
大阪市立十三中学校

※毎日、牛乳がつきます。  
※こんだては予定ですので変わることがあります。

6/1 (水)

ごはん  
マーボーはるさめ  
チンゲンサイともやしの  
甘酢あえ  
いり黒豆

6/2 (木)

黒糖パン  
かぼちゃのクリームシチュー  
キャベツのゆずドレッシング  
クインシーメロン

6/3 (金)

ごはん  
いわしてんぷら  
五目汁  
豚肉とさんどまめの  
いためもの

6/6 (月)

ごはん  
中華煮  
あつあげの  
ピリ辛しょうゆかけ  
もやしの中華あえ

6/7 (火)

黒糖パン1/2  
和風焼きそば  
オクラの甘酢あえ  
オレンジ

6/8 (水)

菜飯  
鶏肉のしょうゆバター焼き  
とうふのみそ汁  
さんどまめのごまあえ

6/9 (木)

食パン  
(いちごジャム)  
サーモンフライ  
豆乳スープ  
きゅうりの  
バジル風味サラダ



6/13 (月)

豚ひき肉とにらのそぼろ  
みそ汁  
キャベツの赤じそあえ

6/14 (火)

黒糖パン1/2  
スパゲッティミートソース  
きゅうりのピクルス  
アーモンドフィッシュ  
発酵乳

6/21 (火)

大型コッペパン  
(アプリコットジャム)  
ウインナーの  
ケチャップソース  
スープ  
きゅうりのサラダ

6/16 (木)

おさつパン  
えびのチリソース  
中華スープ  
ヨーグルト

6/17 (金)

ごはん  
鶏肉のおろししょうゆかけ  
みそ汁  
野菜いため

6/20 (月)

ごはん  
チンジャオニニューロウスー  
ハムと野菜の中華スープ  
えだまめ  
アーモンドフィッシュ

6/22 (水)

ごはん  
豚肉の甘辛焼き  
もずくとオクラのとろり汁  
切干しだいこんのいため煮

6/23 (木)

黒糖パン  
カレードリア  
豚肉とキャベツのスープ  
りんご(カット缶)

6/24 (金)

ごはん  
さごしの塩焼き  
みそ汁  
牛ひじきそぼろ

6/29 (水)

ハヤシライス  
ミックス海そうのサラダ  
さくらんぼ

6/30 (木)

大型コッペパン  
(ブルーベリージャム)  
いかてんぷら  
フレッシュトマトのスープ煮  
サワーソテー

