



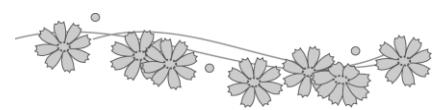
# きゅうしょくこんだてひょう

10月1日(木)～10月30日(金)

大阪市立東三国中学校

※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。



10/1 (木)

おさつパン  
鶏肉のガーリック焼き  
豚肉と野菜のスープ煮  
りんご

10/2 (金)

ごはん  
さんまのみぞれかけ  
みそ汁  
牛ひじきそぼろ

10/5 (月)

ごはん  
お好み焼き  
豚汁  
きゅうりの梅風味

10/6 (火)

体育大会

10/7 (水)

ごはん  
かつおのマリネ焼き  
[ノンエッグドレッシング]  
ウインナーと野菜のスープ  
もやしとピーマンのソテー

10/8 (木)

体育大会予備日



10/9 (金)

ポークカレーライス[米粉]  
はくさいのピクルス  
みかん

10/12 (月)

牛肉のきんぴらちらし  
みそ汁  
キャベツの赤じそあえ

10/13 (火)

黒糖パン  
豚肉と野菜の  
ケチャップソテー  
スープ  
スイートポテト

10/14 (水)

ごはん  
鶏肉のたつたあげ  
あつあげと野菜の煮もの  
おかかなっ葉

10/15 (木)

ライ麦パン  
牛肉のカレー風味焼き  
ほたて貝とトマトの  
スープスパゲッティ  
きゅうりのサラダ

10/16 (金)

ごはん  
和風ハンバーグ  
みそ汁  
かぼちゃのいとこ煮

10/19 (月)

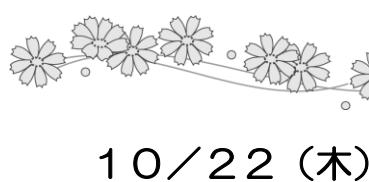
ごはん  
鶏肉のゆず塩焼き  
ソーキ汁  
もやしとさんどまめの甘酢あえ  
まっ茶大豆

10/20 (火)

大型コッペパン  
(アプリコットジャム)  
なすのミートグラタン  
鶏肉と野菜のスープ  
みかん

10/21 (水)

ごはん  
みそカツ  
じゃがいもと  
野菜の煮もの  
焼きのり



10/22 (木)

黒糖パン  
はくさいのクリーム煮  
あつあげのピリ辛じょうゆかけ  
豚肉とれんこんの  
オイスターソースいため

10/23 (金)

ハヤシライス[米粉]  
キャベツの  
ひじきドレッシング  
黄桃(缶)

10/26 (月)

ピリ辛丼  
中華スープ  
ソフト黒豆

10/27 (火)

黒糖パン  
タンタンめん  
キャベツの甘酢づけ  
さくらんぼ(缶)



10/28 (水)

ごはん  
豚肉のねぎじょうゆ焼き  
ふきよせ煮  
ツナ大豆そぼろ

10/29 (木)

大型コッペパン  
(いちごジャム)  
コーンクリームシチュー[米粉]  
キャベツとさんどまめのサラダ  
パインアップル(カット缶)

10/30 (金)

タコライス  
もずくのスープ  
じゃがいもときゅうりのサラダ  
[ノンエッグドレッシング]