



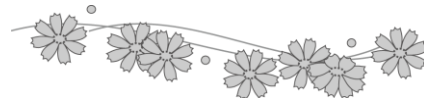
きゅうしょくこんだてひょう

10月1日(木)～10月30日(金)

※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。

大阪市立東三国中学校



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
牛ひじきそば

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

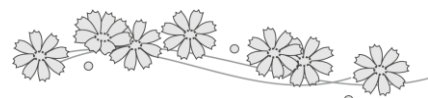
10/8 (木)

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)

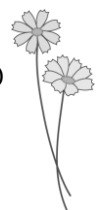
黒糖パン
豚肉と野菜の
ケチャップソテー
スープ
スイートポテト

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

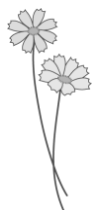


10/16 (金)

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

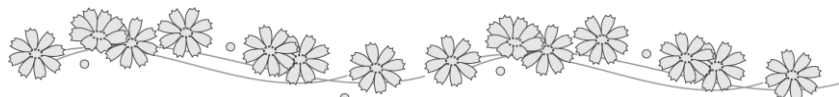


10/20 (火)

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
あつあげのピリ辛しょうゆかけ
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
豚肉のねぎしょうゆ焼き
ふきよせ煮
ツナ大豆そば



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
パイナップル(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]