



# きゅうしょくこんだてひょう

※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。

12月1日(火)～12月25日(金)

大阪市立東三国中学校



12/1 (火)  
黒糖パン  
とうふハンバーグ  
カリフラワーのスープ煮  
固形チーズ

12/2 (水)  
ごはん  
豚肉のしょうが焼き  
さつまいものみそ汁  
きくなどはくさいの  
ごまあえ

12/3 (木)  
おさつパン  
さけのマリネ  
肉だんごと麦のスープ  
プチトマト

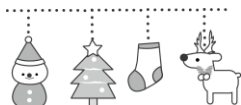
12/4 (金)  
ごはん  
鶏肉の甘辛焼き  
みそ汁  
だいこんの煮もの  
ミニフィッシュ

12/7 (月)  
大型コッペパン  
(ソフトマーガリン)  
豚肉のガーリック焼き  
スープ  
ほうれんそうのソテー  
ヨーグルト

12/8 (火)  
ごはん  
鶏肉のしょうゆ  
マヨネーズ焼き  
五目汁  
かぶのゆず風味  
焼きのり

12/9 (水)  
ごはん  
鶏肉と野菜の煮もの  
じゃこ豆  
あっさりきゅうり

12/10 (木)  
黒糖パン  
カレーうどん  
はくさいのおひたし  
りんご



12/11 (金)  
ごはん  
豚肉のねぎしょうゆ焼き  
すまし汁  
れんこんのおかかいため

12/14 (月)  
大型コッペパン  
(ブルーベリージャム)  
鶏肉のからあげ  
中華みそスープ  
もやしとコーンの甘酢あえ

12/15 (火)  
ごはん  
さばのみぞれかけ  
みそ汁  
こまつなの煮びたし

12/16 (水)  
ごはん  
卵どうふ  
鶏肉と一口がんもの煮もの  
野菜のそぼろいため



12/17 (木)  
黒糖パン1/2  
和風焼きそば  
きゅうりの甘酢あえ  
りんご

12/18 (金)  
ごはん  
豚肉と干しずいきのみそ煮  
すまし汁  
焼きかぼちゃの甘みつけ  
焼きのり

12/21 (月)  
黒糖パン  
あげシューマイ  
とうふのスープ  
ツナとチンゲンサイの  
いためもの



12/22 (火)  
ごはん  
いわしのしょうが煮  
みそ汁  
高野どうふの煮もの  
ソフト黒豆

12/23 (水)  
冬野菜のカレーライス  
ブロッコリーとコーンのサラダ  
黄桃(カット缶)



12/24 (木)  
大型コッペパン  
(いちごジャム)  
鶏肉とじゃがいものスープ煮  
きのこのドリア  
みかん



12/25 (金)

ごはん  
たらふのフライ  
豚肉とあつあげの煮もの  
もやしときゅうりの  
おひたし

