



# 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。

7月1日(木)～7月19日(月)

大阪市立東三国中学校

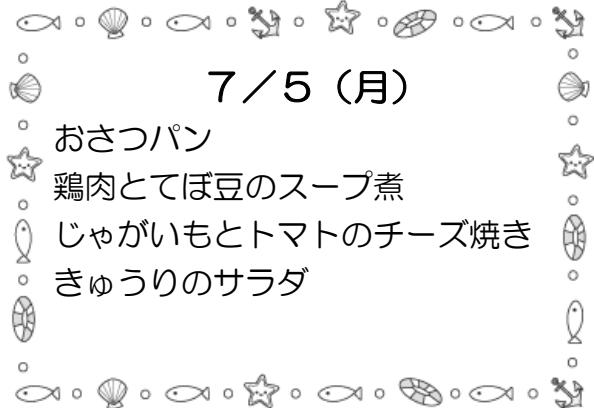


7/1 (木)

期末テスト  
(第二日目)

7/2 (金)

期末テスト  
(第三日目)



7/5 (月)

おさつパン  
鶏肉とてぼ豆のスープ煮  
じゃがいもとトマトのチーズ焼き  
きゅうりのサラダ

7/6 (火)

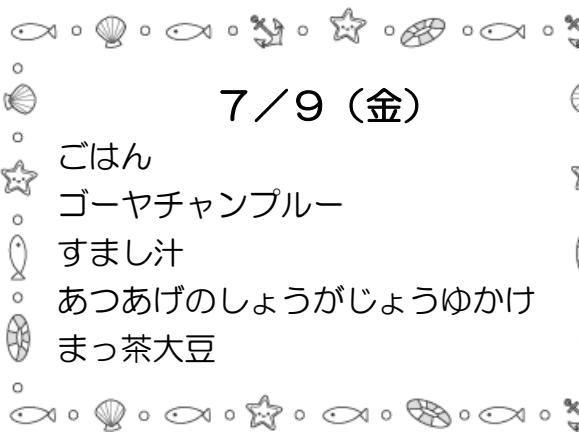
ごはん  
豚肉の香味あげ  
みそ汁  
もやしのおひたし

7/7 (水)

黒糖パン  
鶏肉と夏野菜のソテー  
押麦のスープ  
すいか

7/8 (木)

夏野菜のカレーライス  
キャベツのサラダ  
みかん(冷)



7/9 (金)

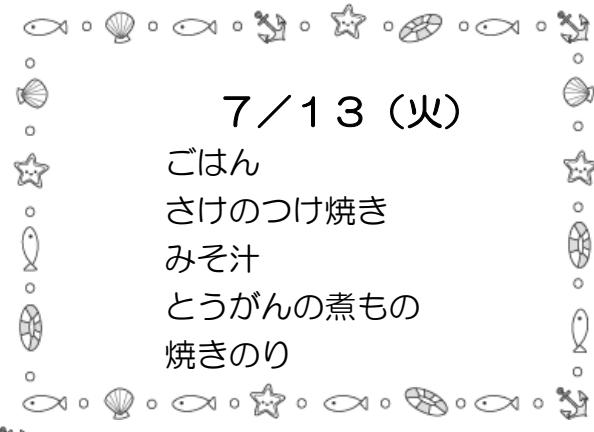
ごはん  
ゴーヤチャンプルー  
すまし汁  
あつあげのしょうがじょうゆかけ  
まっ茶大豆

7/12 (月)

黒糖パン1/2  
チキントマトスパゲッティ  
グリーンアスパラガスと  
キャベツのサラダ  
発酵乳

7/13 (火)

ごはん  
さけのつけ焼き  
みそ汁  
とうがんの煮もの  
焼きのり



7/14 (水)

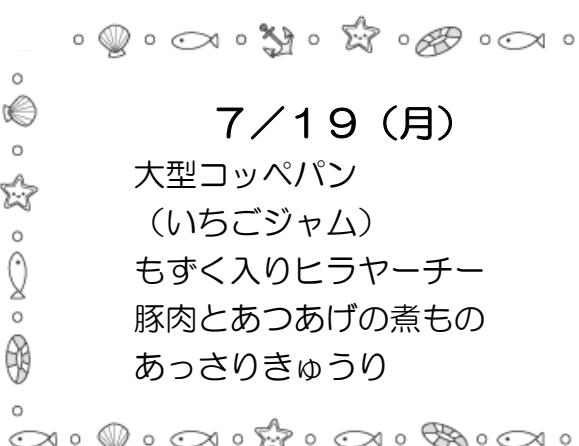
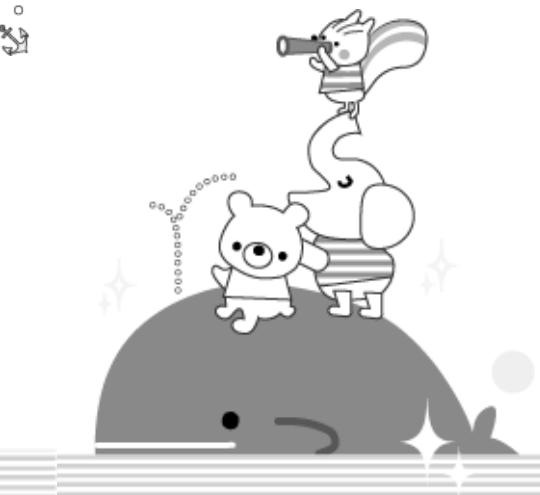
黒糖パン  
かぼちゃのミートグラタン  
スープ  
オレンジ

7/15 (木)

ごはん  
豚肉とじゃがいもの煮もの  
オクラの梅風味  
ツナっ葉いため

7/16 (金)

ごはん  
鶏肉のからあげ  
中華みそスープ  
きゅうりとコーンの甘酢あえ



7/19 (月)

大型コッペパン  
(いちごジャム)  
もずく入りヒラヤーチー  
豚肉とあつあげの煮もの  
あっさりきゅうり