



きゅうしょくこんだてひょう

10月1日(金)～10月29日(金)

大阪市立東三国中学校

10/1 (金)

ハヤシライス[米粉]
キャベツのひじきドレッシング
さくらんぼ(缶)

10/7 (木)

ごはん
鶏肉のたつたあげ
一口がんもと野菜の煮もの
おかかなつ葉

10/12 (火)

もずくと豚ひき肉のジューシー
さつまいものみそ汁
焼きれんこん

10/18 (月)

大型コッペパン
(ソフトマーガリン)
豚肉と野菜のケチャップソテー
スープ
スイートポテト

10/22 (金)

ごはん
鶏肉のゆず塩焼き
ソーキ汁
ほうれんそうのおひたし
焼きのり

10/27 (水)

黒糖パン
鶏肉の香草焼き
ワインナーとてぼ豆のスープ
キャベツのガーリックソテー
ヨーグルト

10/4 (月)

黒糖パン
豚肉といかの中華煮
大学いも
ミニフィッシュ

10/8 (金)

ピリ辛丼
中華スープ
ソフト黒豆
発酵乳

10/13 (水)

パンプキンパン
かつおのマリネ焼き
[ノンエッグドレッシング]
鶏肉とじゃがいものスープ
きゅうりのサラダ

10/19 (火)

ごはん
さんまのみぞれかけ
みそ汁
牛ひじきそぼろ

10/5 (火)

タコライス
もずくのスープ
焼きじゃが
まつ茶大豆



10/6 (水)

大型コッペパン
(アプリコットジャム)
コーンクリームシチュー[米粉]
はくさいのピクルス
りんご

10/11 (月)

黒糖パン
はくさいのクリーム煮
あつあげのごまじょうゆかけ
豚肉とさんどまめのオイスターソースいため

10/15 (金)

3年修学旅行
1・2年中間テスト
(第一日目)

10/21 (木)

ごはん
まぐろのオーロラ煮
すまし汁
もやしとピーマンの
いためもの

10/25 (月)

黒糖パン
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
きゅうりとコーンのサラダ
[ノンエッグドレッシング]

10/26 (火)

ごはん
みそかつ
じゃがいもと野菜の煮もの
焼きのり

10/28 (木)

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 (金)

大型コッペパン
(いちごジャム)
タンタンめん
きゅうりの甘酢づけ
みかん