



# きゅうしょくこんだてひょう

11月1日(月)～11月30日(火)

大阪市立東三国中学校



11/1 (月)
おさつパン
わかさぎフライ
スープ
カリフラワーとコーンのサラダ
ヨーグルト

11/2 (火)

体育大会

11/5 (金)
えびフライカレーライス
ブロッコリーのサラダ
ソフト黒豆

11/8 (月)

ビビンバ  
わかめスープ  
アーモンドフィッシュ

11/10 (水)
ごはん
なまりぶしのしょうが煮
なめこのみそ汁
ほうれんそうのごまあえ

11/11 (木)

レーズンパン  
牛肉のオイスターソース焼き  
中華スープ  
りんご  
ミニフィッシュ



11/15 (月)
ごはん
関東煮
れんこんの梅風味焼き
のりのつくだ煮

11/16 (火)

大型コッペパン  
(マーマレード)  
きのこのクリームシチュー  
きゅうりのバジル風味サラダ  
りんご

11/19 (金)
ごはん
あかうおのしょうゆだれかけ
みそ汁
こまつなのいためもの
豆こんぶ

11/17 (水)

ごはん  
焼きししゃも  
五目汁  
きんぴらごぼう  
焼きのり

11/18 (木)  
黒糖パン1/2  
ワインナーときのこの  
和風スパゲッティ  
焼きとうもろこし  
固形チーズ

11/25 (木)
中華丼
きゅうりの中華あえ
みかん

11/26 (金)  
食パン  
(バター)  
豚肉のデミグラスソース  
スープ  
パインアップル(カット缶)

11/29 (月)

11/24 (水)  
黒糖パン  
スープ煮  
ほうれんそうのグラタン  
白桃(缶)

11/30 (火)

