



# きゅうしょくこんだてひょう

12月1日(水)~12月23日(木)  
大阪市立東三国中学校

※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。



12/1 (水)

期末テスト  
(3日目)

- ごはん
- 鶏肉の甘辛焼き
- みそ汁
- だいこんの煮もの

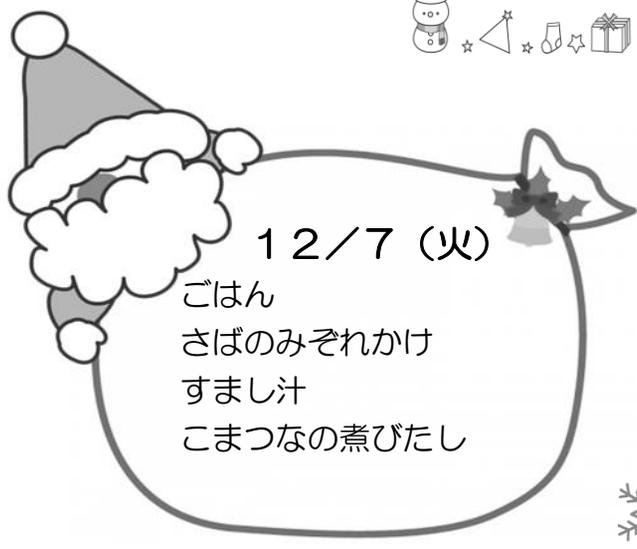
12/2 (木)

- 黒糖パン
- とうふハンバーグ
- カリフラワーのスープ煮
- スライスチーズ

12/3 (金)

12/6 (月)

- カツ丼
- すまし汁
- ミニフィッシュ



12/7 (火)

- ごはん
- さばのみぞれかけ
- すまし汁
- こまつなの煮びたし

12/8 (水)

- 大型コッペパン  
(ソフトマーガリン)
- カレーうどん
- はくさいの甘酢あえ
- りんご



12/9 (木)

- じゃこ菜っ葉ごはん
- 豚肉のスタミナ焼き
- あつあげと冬野菜のあったか煮

12/10 (金)

- おさつパン
- 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

12/13 (月)

- 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)

12/14 (火)

- ごはん
- 鶏肉のゆず塩焼き
- 含め煮
- 魚ひじきそぼろ

12/15 (水)

- 黒糖パン
- 豚肉のケチャップソテー
- コーンスープ
- 焼きプリン

12/16 (木)

- ごはん
- いわしのしょうが煮
- みそ汁
- 高野とうふの煮もの  
焼きのり



12/17 (金)

- 黒糖パン1/2
- 和風焼きそば
- きゅうりのしょうがづけ
- りんご



12/20 (月)

- ごはん
- 鶏肉と野菜の煮もの
- じゃこ豆
- かぶのゆず風味

12/21 (火)

- ごはん
- 豚肉と干しずいきのみそ煮
- うすくず汁
- 焼きかぼちゃの甘みつけ

12/22 (水)

- 大型コッペパン  
(ブルーベリージャム)
- 鶏肉とじゃがいものスープ煮
- きのこのドリア
- みかん

12/23 (木)

- ごはん
- たらフライ
- さつまいものみそ汁
- きくなどはくさいのごまあえ

