


令和2年

10月 寝屋川市中学校給食献立表 (通常食)



| 5(月) | | 6(火) | | 7(水) | | 8(木) | | 9(金) | |
|---|---|---|---|--|--|------|--|------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・レンコンはさみ揚げ ・ブロッコリーのおかか和え ・豆腐チャンプルー ・パンサンスー ・ミニりんごゼリー ・ご飯 ・牛乳 ・すまし汁 <p>832kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・ほうれん草とコーンのサラダ ・揚げシュウマイ ・じゃこひじき ・ご飯 ・牛乳 <p>832kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚フライタルタルソース ・ナポリタン ・チキンのサラダ ・ごぼうと牛肉のきんぴら ・みかん缶 ・ロールパン ・牛乳 <p>853kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・豚カツおろしソース ・キャベツの梅おかか和え ・月見だんご ・小松菜のおひたし ・ツナ大豆ふりかけ ・ご飯 ・牛乳 ・すまし汁 <p>880kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・味噌おでん ・コーンフライ ・チンゲン菜とハムのソテー ・高菜漬 ・ご飯 ・牛乳 <p>777kcal</p> | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・いわしの蒲焼き ・白菜と三つ葉の和え物 ・豚肉の生姜焼き ・やさいふりかけ ・胡瓜とわかめの酢の物 ・ご飯 ・牛乳 ・味噌汁 <p>857kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・セルフチキンライス ・オムレツ ・ごぼうサラダ ・ブロッコリーのガーリックソテー ・ご飯 ・牛乳 <p>881kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏の唐揚げオニオンソース ・ほうれん草としめじのソテー ・ミートマカロニ ・ツナサラダ ・ナタデココ ・食パン ・コーヒー牛乳 <p>855kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・ポテトコロッケ ・チンゲン菜のソテー ・ぶどうゼリー ・切り干し大根のサラダ ・福神漬 ・ご飯 ・牛乳 <p>960kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・スタミナ炒め ・高野豆腐の煮物 ・卵焼き ・きゅうりの浅漬 ・ご飯 ・牛乳 <p>822kcal</p> | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグきのこソース ・粉ふきいも ・ささみサラダ ・チンゲン菜とウインナーのソテー ・ミニオレンジゼリー ・ご飯 ・牛乳 ・コーンクリームスープ <p>898kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とキャベツの味噌炒め ・揚げ餃子 ・春雨サラダ ・つぼ漬 ・ご飯 ・牛乳 <p>831kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・タラのトマトソース ・きのこソテー ・ポパイサラダ ・フルーツミックス ・さつまいもの甘煮 ・ロールパン ・牛乳 <p>797kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ビーフミンチカツ ・キャベツソテー ・ブルーベリーゼリー ・チンゲン菜のサラダ ・しば漬 ・ご飯 ・牛乳 ・オニオンスープ <p>837kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・肉豆腐 ・チキンナゲット ・白菜の甘酢 ・ゆかりふりかけ ・ご飯 ・牛乳 <p>782kcal</p> | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・ビーフカレー ・かぼちゃチーズフライ ・ほうれん草とハムの炒め物 ・りんごゼリー ・彩りこんにゃくのサラダ ・福神漬 ・ご飯 ・牛乳 <p>922kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・牛肉とゴボウの炒め物 ・フライドさつまいも ・きゅうりのピリ辛和え ・ご飯 ・牛乳 <p>902kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・チキン南蛮 ・ボイルキャベツ ・きのこスパゲティ ・ブロッコリーハムの炒め物 ・パイン缶 ・食パン ・コーヒー牛乳 <p>884kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・チキンカツ ・ブロッコリーとコーンのソテー ・豚ニラ炒め ・のりかつおふりかけ ・チンゲン菜の塩こんぶ和え ・ご飯 ・牛乳 ・味噌汁 <p>811kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の中華煮 ・キャベツのサラダ ・照り焼きミートボール ・高菜漬 ・ご飯 ・牛乳 <p>875kcal</p> | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のデミグラスソース煮 ・ハロウィンデザート ・ほうれん草とツナのサラダ ・星型ポテト ・ご飯 ・牛乳 <p>851kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・鮭の西京漬 ・チンゲン菜ともやし和え物 ・豚肉と大根の煮物 ・マセドアンサラダ ・のりの佃煮 ・ご飯 ・牛乳 ・すまし汁 <p>779kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・牛肉とゴボウの炒め物 ・フライドさつまいも ・きゅうりのピリ辛和え ・ご飯 ・牛乳 <p>902kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグきのこソース ・粉ふきいも ・ささみサラダ ・チンゲン菜とウインナーのソテー ・ミニオレンジゼリー ・ご飯 ・牛乳 ・コーンクリームスープ <p>898kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・豚肉とキャベツの味噌炒め ・揚げ餃子 ・春雨サラダ ・つぼ漬 ・ご飯 ・牛乳 <p>831kcal</p> | | | | | |

※天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

 ※このマークがある日はスプーンをお持ちください