

2020年

# 12月 寝屋川市中学校給食献立表 (通常食)



	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌おでん</li> <li>・チンゲン菜とえびの炒め物</li> <li>・卵焼き</li> <li>・手作りひじきふりかけ</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">762kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーモンチーズフライ</li> <li>・キャベツソテー</li> <li>・もやし炒め</li> <li>・小松菜とツナのサラダ</li> <li>・みかん缶</li> <li>・ロールパン</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">761kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフミンチカツ</li> <li>・ブロッコリーのソテー</li> <li>・じゃがベーコン</li> <li>・白菜の和え物</li> <li>・一口だんご</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・味噌汁</li> </ul> <p style="text-align: right;">875kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフチキンライス</li> <li>・照り焼きミートボール</li> <li>・中華サラダ</li> <li>・ほうれん草の和えもの</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">910kcal </p>
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・さばのみりん漬け</li> <li>・三色なます</li> <li>・チャプチェ</li> <li>・のりかつおふりかけ</li> <li>・ミニぶどうゼリー</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・味噌汁</li> </ul> <p style="text-align: right;">816kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子丼</li> <li>・ほうれん草のおかか和え</li> <li>・竹輪の磯辺揚げ</li> <li>・千切りたくあん</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">847kcal </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキン南蛮</li> <li>・キャベツソテー</li> <li>・大根のサラダ</li> <li>・野菜の炒め物</li> <li>・パイ缶</li> <li>・食パン</li> <li>・コーヒー牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">878kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフカレー</li> <li>・かぼちゃチーズフライ</li> <li>・ブロッコリーとハムの炒め物</li> <li>・みかんゼリー</li> <li>・小松菜とささみのサラダ</li> <li>・福神漬</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">938kcal </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キムチ豚じゃが</li> <li>・揚げ餃子</li> <li>・チンゲン菜と鶏肉の煮びたし</li> <li>・大根の浅漬け</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">877kcal</p>
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・レンコンはさみ揚げ</li> <li>・小松菜のサラダ</li> <li>・イカと大根の煮物</li> <li>・豚肉の生姜炒め</li> <li>・ミニりんごゼリー</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul> <p style="text-align: right;">843kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のデミグラスソース煮</li> <li>・チンゲン菜と卵のソテー</li> <li>・コーンフライ</li> <li>・人参のラペ</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">841kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカツマトソース</li> <li>・ブロッコリーのソテー</li> <li>・きのこスパゲティ</li> <li>・ポパイサラダ</li> <li>・ナタデココ</li> <li>・ロールパン</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">813kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホッケの塩焼き</li> <li>・白菜の和え物</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ごぼうと牛肉のきんぴら</li> <li>・ゆかりふりかけ</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・味噌汁</li> </ul> <p style="text-align: right;">779kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華丼</li> <li>・鶏肉の竜田揚げ</li> <li>・バンサンスー</li> <li>・つぼ漬け</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">893kcal </p>
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレー</li> <li>・豚カツ</li> <li>・キャベツソテー</li> <li>・ハムサラダ</li> <li>・かぼちゃの甘煮</li> <li>・福神漬</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">918kcal </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・チキンナゲット</li> <li>・ごぼうの金平</li> <li>・チンゲン菜の塩昆布和え</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">843kcal </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚フライ タルタルソース</li> <li>・野菜ソテー</li> <li>・チリコンカン</li> <li>・フルーツミックス</li> <li>・白菜とツナのサラダ</li> <li>・食パン</li> <li>・コーヒー牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">897kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンバーグイタリアンソース</li> <li>・ブロッコリーのソテー</li> <li>・クリスマスゼリー</li> <li>・大根のサラダ</li> <li>・星型ポテト</li> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・コーンクリームスープ</li> </ul> <p style="text-align: right;">923kcal </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