

令和2年12月

寝屋川市立中学校給食献立表

通常献立

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	焼肉炒め ハムの春雨サラダ 小松菜とツナの炒め煮 りんご缶 牛乳 ごはん エネルギー 799kcal	豚丼 キャベツサラダ もやしの土佐煮 しば漬  牛乳 ごはん エネルギー 767kcal	照焼きチキン フロッコリーの醤油和え ポテトサラダ ほうれん草とベーコンのソテー コーヒーゼリー 牛乳 パン エネルギー 838kcal	キャベツメンチカツ 大根サラダ 白菜の煮びたし ミックスフルーツ 福神漬  カレー 牛乳 ごはん エネルギー 929kcal
	7 さばのしょうが煮 ごぼうサラダ ぶりかけ ほうれん草の和え物 金時豆 みそ汁 牛乳 ごはん エネルギー 833kcal	8 コーンシチュー イカリングフライ フレンチサラダ  小松菜とじゃこの炒め物 牛乳 ごはん エネルギー 818kcal	9 すきやき マカロニサラダ 白菜の炒め物 パイン缶 牛乳 ごはん エネルギー 796kcal	10 白身魚フライ フロッコリーのガーリックソテー もやしサラダ 大根の和え物 チーズ コーヒー牛乳 パン エネルギー 844kcal
14 鶏の唐揚げ 小松菜の和え物 和風野菜サラダ 大豆のいそ煮 りんご缶 みそ汁 牛乳 ごはん エネルギー 910kcal	15 プルコギ ごぼうとベーコンの炒め物 だし巻き卵 きゅうりの酢の物  牛乳 ごはん エネルギー 843kcal	16 八宝菜 ほうれん草とじゃこのお浸し フライドポテト みかん缶 牛乳 ごはん エネルギー 870kcal	17 ハンバーグデミグラスソース ナポリタン コールスローサラダ もやしのツナ和え さつま芋の甘煮 牛乳 パン エネルギー 836kcal	18 ヒレカツ フロッコリーのソテー りんごゼリー 白菜の和え物 福神漬  カレー 牛乳 ごはん エネルギー 945kcal
21 サワラの柚庵焼き もやしソテー 南瓜の煮付け ミックスフルーツ 切干大根の酢の物 すまし汁 牛乳 菜めし エネルギー 791kcal	22 豚肉とキャベツの生姜炒め 小松菜の和え物 揚げ餃子・揚げシュウマイ 抹茶餅 牛乳 ごはん エネルギー 946kcal	23 肉じゃが バンサンスー 春巻き 高菜漬 コーヒー牛乳 ごはん エネルギー 871kcal	24 タンドリーチキン フロッコリーサラダ お米deガトーショコラ ミニ野菜コロケ ほうれん草の和え物 牛乳 パン エネルギー 897kcal	

※献立は交通事情や購入、天候その他の都合で変更することがあります。ご了承ください。