

令和2年

# 7月 寝屋川市中学校給食献立表 (通常食)



6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>豚カツ</li> <li>チンゲン菜のお浸し</li> <li>炒り豆腐</li> <li>さつまいものレモン煮</li> <li>つぼ漬け</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> <li>味噌汁</li> </ul> <p style="text-align: right;">899kcal</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフチキンライス</li> <li>セタゼリー</li> <li>ツナサラダ</li> <li>キャンディチーズ</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">838kcal </p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ペッパーチキン</li> <li>キャベツソテー</li> <li>胡瓜とハムのサラダ</li> <li>フルーツミックス</li> <li>人参しりしり</li> <li>食パン</li> <li>牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">747kcal</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>肉団子の甘酢あんかけ</li> <li>すだちゼリー</li> <li>肉もやし炒め</li> <li>白菜の塩こんぶ和え</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> <li>中華スープ</li> </ul> <p style="text-align: right;">907kcal</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とキャベツの味噌炒め</li> <li>コーンフライ</li> <li>れんこんのきんぴら</li> <li>千切りたくあん</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">802kcal</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚フライ タルタルソース</li> <li>ポパイソテー</li> <li>ポークビーンズ</li> <li>あまからごぼう</li> <li>みかん缶</li> <li>ロールパン</li> <li>コーヒー牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">803kcal</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ビーフカレー</li> <li>ささみフライ</li> <li>ブロッコリーとコーンの塩ゆで</li> <li>肉野菜炒め</li> <li>中華サラダ</li> <li>福神漬</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">877kcal </p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>洋風含め煮</li> <li>チキンナゲット</li> <li>小松菜とえびの炒め物</li> <li>ゆかりふりかけ</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">815kcal</p>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>イワシの蒲焼き</li> <li>チンゲン菜の和え物</li> <li>豚肉チャンプルー</li> <li>やさしいふりかけ</li> <li>ミニりんごゼリー</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> <li>味噌汁</li> </ul> <p style="text-align: right;">810kcal</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>焼肉</li> <li>いちごゼリー</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>じゃこピーマン</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">906kcal</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカツ オニオンソース</li> <li>ポイルキャベツ</li> <li>牛肉とれんこんのみそ炒め</li> <li>白菜のごま和え</li> <li>パイ缶</li> <li>食パン</li> <li>牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">724kcal</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグデミグラスソース</li> <li>スパゲティソテー</li> <li>マセドアンサラダ</li> <li>ほうれん草の和え物</li> <li>ミニオレンジゼリー</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;">935kcal</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>卵焼き</li> <li>春雨サラダ</li> <li>しば漬け</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">765kcal </p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ホッケの塩焼き</li> <li>小松菜のおひたし</li> <li>ポークチャップ</li> <li>胡瓜とわかめの酢の物</li> <li>三色だんご</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> <li>味噌汁</li> </ul> <p style="text-align: right;">750kcal</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐</li> <li>フライドチキン</li> <li>もやしのナムル</li> <li>高菜漬</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">868kcal </p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポテトコロッケ</li> <li>ブロッコリーのごま和え</li> <li>ポトフ</li> <li>小松菜とツナのサラダ</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;">727kcal</p>		<h2 style="font-size: 2em;">海の日</h2>		<h2 style="font-size: 2em;">スポーツの日</h2>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>豚カツ</li> <li>キャベツとささみの和え物</li> <li>珈琲ゼリー</li> <li>パンサンスー</li> <li>福神漬</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">983kcal </p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>ほうれん草のおひたし</li> <li>揚げシュウマイ</li> <li>かつお大根</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">880kcal </p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>サーモンチーズフライ</li> <li>ブロッコリーのにんにく醤油あえ</li> <li>肉野菜炒め</li> <li>ごぼうの金平</li> <li>りんご缶</li> <li>食パン</li> <li>コーヒー牛乳</li> </ul> <p style="text-align: right;">715kcal</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ</li> <li>野菜果実ゼリー</li> <li>白菜のおかか和え</li> <li>しば漬け</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> <li>わかめスープ</li> </ul> <p style="text-align: right;">813kcal </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