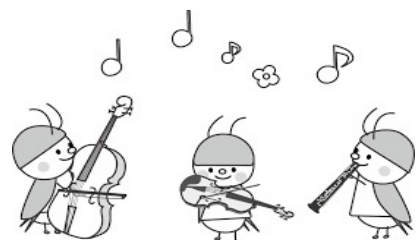



令和2年

9月 寝屋川市中学校給食献立表 (通常食)



	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	・肉じゃが ・胡瓜とハムのサラダ ・竹輪の磯辺揚げ ・ゆかりふりかけ ・ご飯 ・牛乳 828kcal	・秋鮭フライ ・ボイルキャベツ ・ミートマカロニ ・ほうれん草とコーンのサラダ ・りんご缶 ・ロールパン ・牛乳 794kcal	・ポークカレー ・南瓜コロッケ ・ブロッコリーとハムの炒め物 ・ラ・フランスゼリー ・大根とささみのサラダ ・福神漬 ・ご飯 ・牛乳 860kcal	・セルフチキンライス ・オムレツ ・ツナサラダ ・キャンディチーズ ・ご飯 ・牛乳 890kcal
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
・味噌カツ ・ボイルキャベツ ・ひじきの煮物 ・やさいふりかけ ・焼きとうもろこし風 ・ご飯 ・牛乳 ・すまし汁 865kcal	・焼肉 ・青うめゼリー ・南瓜の素揚げ ・じゃこピーマン ・ご飯 ・牛乳 887kcal	・フライドチキン ・ブロッコリーとコーンのソテー ・大根のサラダ ・じゃがきんぴら ・みかん缶 ・食パン ・コーヒー牛乳 794kcal	・鯖の塩こうじ焼き ・白菜のごま和え ・親子煮 ・野菜炒め ・ミニりんごゼリー ・ご飯 ・牛乳 ・味噌汁 936kcal	・麻婆豆腐 ・大学芋 ・中華サラダ ・ツナそぼろ ・ご飯 ・牛乳 814kcal
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
・鱈フライ ・キャベツのソテー ・炒り豆腐 ・小松菜ともやしの和え物 ・ミニオレンジゼリー ・ご飯 ・牛乳 ・オニオンスープ 807kcal	・豚肉のデミグラスソース煮 ・コーンフライ ・れんこんサラダ ・しば漬け ・ご飯 ・牛乳 884kcal	・ペッパーチキン ・キャベツのソース炒め ・豚肉のトマト煮 ・チョレギサラダ ・パイ缶 ・ロールパン ・牛乳 807kcal	・ビビンバ ・バンサンスー ・チンゲン菜とイカの炒め物 ・三色だんご ・ご飯 ・牛乳 ・味噌汁 870kcal	・関東煮 ・白身魚フライ ・ごぼうサラダ ・白菜の梅おかか和え ・ご飯 ・牛乳 832kcal
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
敬老の日 	秋分の日	・えびカツタルソース ・キャベツソテー ・ポークチャップ ・三色こんにゃくの和え物 ・りんご缶 ・ロールパン ・牛乳 793kcal	・ビーフカレー ・ささみチーズフライ ・ブロッコリーのごま和え ・みかんゼリー ・胡瓜とジャコとわかめの酢の物 ・福神漬 ・ご飯 ・コーヒー牛乳 887kcal	・ホイコーロー ・鶏肉の竜田揚げ ・ほうれん草の和え物 ・白菜の塩こんぶ和え ・ご飯 ・牛乳 889kcal
28(月)	29(火)	30(水)		
・さんまの蒲焼き ・チンゲン菜の和え物 ・肉野菜炒め ・春雨サラダ ・千切りたくあん ・ご飯 ・牛乳 ・味噌汁 876kcal	・洋風含め煮 ・チキンナゲット ・のりかつおふりかけ ・ミニぶどうゼリー ・ご飯 ・牛乳 799kcal	・ハンバーグデミグラスソース ・ブロッコリーのにんにく醤油和え ・ポテトサラダ ・ごぼうの金平 ・みかん缶 ・食パン ・牛乳 753kcal		

※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