

令和2年9月

寝屋川市立中学校給食献立表

通常献立

月	火	水	木	金
	<p>1 豚肉とキャベツの生姜炒め きゅうりの酢の物 ごぼうサラダ りんご缶</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 811kcal</p>	<p>2 すき焼き もやしのツナ和え フライドポテト 人参の和風炒め</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 775kcal</p>	<p>3 ガーリック醤油チキン キャベツソテー 白菜サラダ チリコンカン チーズ</p> <p>コーヒー牛乳 パン エネルギー 836kcal</p>	<p>4 牛肉コロッケ もやしと小松菜のソテー 枝豆サラダ ミックスフルーツ 福神漬 カレー</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 967kcal</p> 
	<p>7 サワラの柚庵焼き キャベツソテー ふりかけ 切干大根の炒め煮 オクラの梅おかか和え すまし汁</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 768kcal</p>	<p>8 牛肉と小松菜のオイスター炒め 枝豆サラダ 白菜の和え物 みかん缶</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 748kcal</p>	<p>9 豚肉の中華炒め 春雨の中華和え 春巻き 金時豆</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 918kcal</p> 	<p>10 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのガーリックソテー ポテトサラダ ツナ和え パイン缶</p> <p>牛乳 パン エネルギー 920kcal</p>
<p>14 さんまの竜田揚げ 白菜のお浸し 煮物 もやしピリ辛炒め 黒糖きなこ餅 すまし汁</p> <p>牛乳 梅ごはん エネルギー 894kcal</p>	<p>15 麻婆豆腐 バンサンスー 揚げ餃子・揚げシュウマイ キャベツのおかか和え</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 923kcal</p> 	<p>16 牛肉炒め 小松菜と揚げの和え物 さつま芋のレモン煮 しば漬</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 795kcal</p>	<p>17 鶏の唐揚げ もやしソテー かぼちゃサラダ キャベツの和え物 みかん缶</p> <p>コーヒー牛乳 パン エネルギー 879kcal</p>	<p>18 豚しゃぶ ふりかけ ほうれん草のお浸し ツナマヨ コンソメスープ</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 786kcal</p>
<p>21 敬老の日 </p>	<p>22 秋分の日 </p>	<p>23 豚キムチ キャベツのさっと煮 きゅうりの酢の物 パイン缶</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 807kcal</p>	<p>24 ハンバーグ マカロニのケチャップ炒め 大根サラダ ほうれん草のソテー コーヒーゼリー</p> <p>牛乳 パン エネルギー 794kcal</p>	<p>25 チキンカツ ブロッコリーの和え物 みかんゼリー 和風サラダ 福神漬 カレー</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 942kcal</p> 
<p>28 白身魚フライ キャベツソテー ふりかけ ひじき煮 オクラのおかか和え みそ汁</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 865kcal</p>	<p>29 牛肉の韓国風炒め 大根のそぼろあん 白菜のゆず和え りんご缶</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 736kcal</p>	<p>30 豚丼 きゅうりの塩昆布和え 大学芋 高菜漬</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 839kcal</p> 		

※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。