

令和3年1月

寝屋川市立中学校給食献立表

通常献立

月	火	水	木	金
				8 鶏の唐揚げ ほうれん草のゴマ和え 煮しめ 紅白生酢 伊達巻 すまし汁 牛乳 ごはん エネルギー 938kcal
11  成人の日	12 豚肉の生姜煮 小松菜と油揚げの和え物 フライドポテト りんご缶 牛乳 ごはん エネルギー 852kcal	13 牛肉の韓国風炒め 大根の煮物 だし巻き卵 しば漬 コーヒー牛乳 ごはん エネルギー 767kcal	14 ハンバーグ マカロニのケチャップ炒め イカリングフライ 白菜サラダ ほうれん草のソテー 牛乳 パン エネルギー 831kcal	15 チキンカツ ブロッコリーのソテー フレンチサラダ ミックスフルーツ 福神漬 カレー  牛乳 ごはん エネルギー 972kcal
18 サバの柚子風味焼き キャベツの生姜和え お米deりんごタルト 白菜の煮びたし おかかごぼう すまし汁 牛乳 梅ごはん エネルギー 864kcal	19 牛丼 ほうれん草のお浸し 揚げ餃子・揚げシュウマイ みかん缶 牛乳 ごはん エネルギー 881kcal	20 豚ニラ炒め 白菜の和え物 ひじき煮 高菜漬け 牛乳 ごはん エネルギー 771kcal	21 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーの醤油和え 焼きそば 大根サラダ コーヒーゼリー  牛乳 パン エネルギー 915kcal	22 ヒレカツ 和風サラダ もやしの土佐煮 小松菜の和え物 パイ缶 コンソメスープ 牛乳 ごはん エネルギー 801kcal
25 鱈の竜田揚げ キャベツソテー ふりかけ ほうれん草のおかか和え 人参とツナの和風炒め みそ汁 牛乳 ごはん エネルギー 777kcal	26 麻婆豆腐 春雨の中華炒め もやしのポン酢和え りんご缶 牛乳 ごはん エネルギー 810kcal	27 牛肉のデミグラスソース煮 大根とハムのサラダ 大学芋 キャベツの和え物 コーヒー牛乳 ごはん エネルギー 843kcal	28 鶏肉のグリルオニオンソースがけ ブロッコリーのガーリックソテー ポテトサラダ 小松菜とツナの炒め煮 チーズ 牛乳 パン エネルギー 884kcal	29 牛肉コロッケ 白菜と油揚げの煮びたし みかんゼリー キャベツサラダ 福神漬 カレー  牛乳 ごはん エネルギー 954kcal

※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。