

令和3年2月

寝屋川市立中学校給食献立表

通常献立

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
<p>サーモンフライ ミニ野菜コロッケ ブロッコリーのソテー ふりかけ 大根とハムのサラダ さつまいもの甘煮 みそ汁 牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー 834kcal</p>	<p>プルコギ 和風サラダ いわしの甘露煮 大豆の炒り煮</p>  <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー 874kcal</p>	<p>豚肉のみそ煮 ほうれん草とベーコンのソテー 白菜サラダ パイン缶</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー 807kcal</p>	<p>ハンバーグケチャップソース ナポリタン 小松菜と油揚げの和え物 オムレツ ツナマヨ</p> <p>牛乳 パン</p> <p>エネルギー 888kcal</p>	<p>チキン南蛮 和風野菜サラダ きんぴらごぼう 白菜の煮びたし 抹茶餅 中華スープ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー 998kcal</p>
<p>8 鰯の煮付け もやしソテー ふりかけ かぼちゃサラダ いんげんのゴマ和え すまし汁</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー 789kcal</p>	<p>9 豚肉とキャベツの生姜炒め 春雨サラダ 小松菜とじゃこの煮びたし りんご缶</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー 805kcal</p>	<p>10 すき焼き ほうれん草の和え物 フライドポテト 金時豆</p> <p>コーヒー牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー 781kcal</p>	<p>11 建国記念の日</p> 	<p>12 キャベツメンチカツ ブロッコリーのガーリックソテー お米deガトーショコラ もやしサラダ 福神漬 カレー</p>  <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー 988kcal</p>
<p>15 鶏肉のトマトオニオンソース キャベツソテー マカロニサラダ 白菜の和え物 コーヒーゼリー コンソメスープ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー 886kcal</p>	<p>16 牛肉のオムレツ炒め 切干大根の煮物 だし巻き卵 みかん缶</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー 821kcal</p>	<p>17 コーンシチュー ごぼうサラダ ささみチーズフライ ほうれん草と白菜の和え物</p>  <p>牛乳 パン</p> <p>エネルギー 842kcal</p>	<p>18 鶏の唐揚げ ブロッコリーの醤油和え キャベツの炒め物 大根サラダ りんご缶</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー 871kcal</p>	<p>19 サバの塩焼き 白菜と油揚げの煮びたし れんこんサラダ チャプチェ風 黒糖きなこ餅 すまし汁</p> <p>牛乳 菜めし</p> <p>エネルギー 883kcal</p>
<p>22 ガーリック醤油チキン キャベツとコーンのソテー ふりかけ ほうれん草のごま和え 大根のポン酢和え みそ汁</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー 806kcal</p>	<p>23 天皇誕生日</p> 	<p>24 肉野菜炒め れんこんのカレーきんぴら にんじんとアスパラの肉炒め コーンのおかかバター</p> <p>コーヒー牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー 826kcal</p>	<p>25 白身魚フライ ブロッコリーのツナマヨソース 塩焼きそば ポークビーンズ チーズ</p> <p>牛乳 パン</p> <p>エネルギー 888kcal</p>	<p>26 チキンカツ 小松菜ソテー りんごゼリー 白菜の和風サラダ 福神漬 カレー</p>  <p>牛乳 ごはん</p> <p>エネルギー 958kcal</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。