

令和3年3月

寝屋川市立中学校給食献立表

通常献立

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
和風梅チキン ほうれん草のソテー ふりかけ 大根とハムのサラダ ☆いちごクレープ みそ汁 牛乳 ごはん エネルギー 984kcal	牛肉炒め ポテトサラダ キャベツとじゃこの煮びたし コーヒーゼリー 牛乳 ごはん エネルギー 802kcal	豚丼 白菜サラダ 小松菜と油揚げの和え物 大学芋 牛乳 ごはん エネルギー 818kcal	エビカツ ブロッコリーの醤油和え 春雨サラダ キャベツの和え物 りんご缶 牛乳 パン エネルギー 848kcal	鶏の甘辛煮 青ねぎソースかけ 白菜のお浸し ひじきサラダ 切干大根の炒め煮 抹茶餅 コンソメスープ 牛乳 ごはん エネルギー 890kcal
8	9	10	11	12
さばのしょうが煮 ほうれん草の煮びたし ふりかけ もやしサラダ いんげんのごま和え みそ汁 牛乳 ごはん エネルギー 818kcal	豚肉の甘辛炒め キャベツソテー 大根のポン酢和え りんご缶 牛乳 ごはん エネルギー 811kcal	肉じゃが 小松菜の炒め物 揚げ餃子・揚げシュウマイ きゅうりとわかめの酢の物 牛乳 ごはん エネルギー 877kcal	照焼きチキン 炒めナムル みかんゼリー ごぼうサラダ 白菜の和え物 コーヒー牛乳 パン エネルギー 827kcal	卒業式 
15	16	17	18	19
鱈の竜田揚げ ブロッコリーのソテー 白菜の煮びたし コールスローサラダ きゅうりの和え物 すまし汁 牛乳 梅ごはん エネルギー 775kcal	牛肉の韓国風炒め バンサンスー フライドポテト 黒糖きなこ餅 牛乳 ごはん エネルギー 817kcal	八宝菜 キャベツの中華サラダ 春巻き パイ缶 牛乳 ごはん エネルギー 936kcal	ハンバーグ 小松菜ソテー ジェノベーゼパスタ ツナサラダ ミニいちごゼリー 牛乳 パン エネルギー 820kcal	牛肉コロッケ キャベツソテー ほうれん草の和え物 ミックスフルーツ 福神漬 カレー 牛乳 ごはん エネルギー 953kcal
22	23	3月1日の「いちごクレープ」は雑紙・ペットボトルキャップ回収事業に係る、お礼としての提供デザートです。		
韓国風ヤンニョムチキン ブロッコリーのガーリックソテー ごぼうとれんこんのきんぴら 大根サラダ さつま芋の甘煮 みそ汁 牛乳 ごはん エネルギー 966kcal	豚ニラ炒め ひじき煮 ほうれん草のおかか和え ツナマヨ コーヒー牛乳 ごはん エネルギー 823kcal			

※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。