

令和3年5月

寝屋川市立中学校給食献立表

通常献立

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
			<p>ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー キャベツサラダ もやしのツナ和え パイン缶</p> <p>牛乳 パン エネルギー 792kcal</p>	<p>ささみチーズフライ ミニ野菜コロッケ ブロッコリーの醤油和え 白菜の煮びたし 大根サラダ ミニいちごゼリー コンソメスープ 牛乳 ごはん エネルギー 831kcal</p>
<p>10 鱈の竜田揚げ 小松菜の和え物 ふりかけ 炒めナムル 金時豆 みそ汁</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 784kcal</p>	<p>11 肉じゃが コールスローサラダ だし巻き卵 高菜漬け</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 786kcal</p>	<p>12 豚キムチ ほうれん草のお浸し 春巻き りんご缶</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 902kcal</p>	<p>13 鶏肉のトマトオニオンソース ブロッコリーのソテー 塩焼きそば ごぼうとベーコンのサラダ チーズ</p> <p>コーヒー牛乳 パン エネルギー 899kcal</p>	<p>14 ヒレカツ 白菜としらすの炒め物 みかんゼリー もやしサラダ 福神漬 カレー</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 976kcal</p> 
<p>17 鶏肉のレモン煮 ほうれん草のソテー ふりかけ ひじき煮 人参とツナの和風炒め 中華スープ</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 889kcal</p>	<p>18 豚肉のみそ煮 マカロニサラダ キャベツの和え物 パイン缶</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 831kcal</p>	<p>19 牛丼 白菜のおかか和え 春雨サラダ しば漬</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 752kcal</p>	<p>20 白身魚フライ ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ 小松菜とハムのソテー みかん缶</p> <p>牛乳 パン エネルギー 860kcal</p>	<p>21 豚しゃぶ 白菜の煮びたし もやしピリ辛炒め 抹茶餅 すまし汁</p> <p>牛乳 梅ごはん エネルギー 842kcal</p>
<p>24 サワラの煮付け おかかごぼう 小松菜とツナのソテー もやしのポン酢和え りんご缶 みそ汁</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 791kcal</p>	<p>25 クリームシチュー イカリングフライ 和風サラダ いんげんのごま和え</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 872kcal</p> 	<p>26 八宝菜 切干大根の中華サラダ 揚げ餃子・揚げシュウマイ ほうれん草とじゃこのお浸し</p> <p>コーヒー牛乳 ごはん エネルギー 955kcal</p>	<p>27 照焼きチキン キャベツとコーンのソテー ジェノベーゼパスタ ツナサラダ ミニグレープゼリー</p> <p>牛乳 パン エネルギー 868kcal</p>	<p>28 牛肉コロッケ ブロッコリーのガーリックソテー 白菜サラダ 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 939kcal</p> 
<p>31 焼さばのおろしソース キャベツの和え物 ふりかけ 小松菜と油揚げの煮びたし 黒糖きなこ餅 すまし汁</p> <p>牛乳 ごはん エネルギー 835kcal</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。