

2022年

# 12月 寝屋川市中学校給食献立表 (通常食)

5(月)		6(火)		7(水)		1(木)		2(金)	
<b>・ 鯖の西京漬け焼き</b> ・ 切干はりはり ・ じゃがきんぴら ・ 野菜ソテー ・ レモンゼリー ・ ご飯 ・ 牛乳 ・ 味噌汁 772kcal		<b>・ 豚丼</b> ・ ほうれん草のごま和え ・ 卵焼き ・ しば漬け ・ ご飯 ・ 牛乳  758kcal		<b>・ えびカツタルタルソース</b> ・ ブロッコリーのソテー ・ ミートスパゲティ ・ 茎わかめのサラダ ・ さつまいもの甘煮 ・ ロールパン ・ 牛乳 843kcal		<b>・ ほっけの塩焼き</b> ・ 小松菜とウインナーの炒め物 ・ 豚肉の生姜焼き ・ 鶏と大根の煮物 ・ りんごシロップ漬け ・ ご飯 ・ 牛乳 ・ すまし汁 815kcal		<b>・ キムチ豚じゃが</b> ・ 鶏肉の唐揚げ ・ 春雨サラダ ・ つぼ漬け ・ ご飯 ・ 牛乳 890kcal	
<b>・ 豚カツ</b> ・ キャベツともやしのソテー ・ ポテトサラダ ・ やさいふりかけ ・ 高野豆腐の煮物 ・ ご飯 ・ 牛乳 ・ オニオンスープ 865kcal		<b>・ 味噌おでん</b> ・ チキンナゲット ・ チンゲン菜の和え物 ・ 巨峰ゼリー ・ ご飯 ・ 牛乳 816kcal		<b>・ 白身魚のオニオンソース</b> ・ マカロニサラダ ・ テリコンカン ・ ポパイソテー ・ みかん缶 ・ ロールパン ・ 牛乳 806kcal		<b>・ ビーフカレー</b> ・ ポークコロッケ ・ キャベツとハムのソテー ・ ツナサラダ ・ フルーツミックス ・ 福神漬 ・ ご飯 ・ 牛乳  936kcal		<b>・ 鶏すき</b> ・ 小松菜とちくわの炒め物 ・ 春巻き ・ 手作り鮭ふりかけ ・ ご飯 ・ コーヒー牛乳 942kcal	
<b>・ 鯖みりん漬け焼き</b> ・ 大阪しろなの和え物 ・ 炒り豆腐 ・ 根菜サラダ ・ 豚ひじき ・ ご飯 ・ 牛乳 ・ 味噌汁 935kcal		<b>・ 八宝菜</b> ・ 揚げシュウマイ ・ チンゲン菜のソテー ・ 人参しりしり ・ ご飯 ・ コーヒー牛乳  768kcal		<b>・ もみの木ハンバーグBBQソース</b> ・ ナポリタン ・ お米deガトーショコラ ・ キャベツのサラダ ・ ほうれん草としめじのソテー ・ ロールパン ・ 牛乳 857kcal		<b>・ 油淋鶏</b> ・ キャベツと人参のソテー ・ ハムサラダ ・ 白菜のおかか和え ・ 金時豆 ・ ご飯 ・ 牛乳 ・ 味噌汁 925kcal		<b>・ クリームシチュー</b> ・ 小松菜のサラダ ・ ささみチーズフライ ・ とちおとめゼリー ・ ご飯 ・ 牛乳  810kcal	
12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)	
19(月)		20(火)		21(水)					

※天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



※このマークがある日はスプーンをお持ちください