

令和2年9月

大阪府定時制高校給食献立表

通常献立

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	豚肉とキャベツの生姜炒め きんぴらごぼう アスパラとささみの和え物 かみなりこんにゃく 牛乳 ごはん エネルギー 819kcal	すき焼き もやしとツナ和え フライドポテト 人参の和風炒め 牛乳 ごはん エネルギー 780kcal	ガーリック醤油チキン キャベツソテー ほうれん草のゴマ和え チリコンカン チーズ 牛乳 ごはん エネルギー 869kcal	牛肉コロッケ もやしと小松菜のソテー オムレツ 白菜と三つ葉の和え物 とりわかめふりかけ 牛乳 ごはん エネルギー 776kcal
7	8	9	10	11
サワラの柚庵焼き キャベツとピーマンのソテー 切干大根の炒め煮 ほうれん草のゴマ和え オクラの梅おかか和え・ふりかけ 牛乳 ごはん エネルギー 782kcal	牛肉と小松菜のオイスター炒め 白菜と揚げのお浸し もやしと土佐煮 ふかし芋 牛乳 ごはん エネルギー 750kcal	豚肉の中華炒め 春巻き 春雨とささみの中華和え 金時豆 牛乳 ごはん エネルギー 921kcal	鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのガーリックソテー ツナ和え アスパラと玉葱のソテー うずら卵のケチャップ煮 牛乳 ごはん エネルギー 918kcal	肉団子の甘酢あんかけ 油揚げと大根の煮びたし ほうれん草のソテー いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳 ごはん エネルギー 892kcal
14	15	16	17	18
さんまの竜田揚げ 白菜としめじのお浸し 煮物 もやしピリ辛炒め なめたけ 牛乳 ごはん エネルギー 848kcal	豚肉とほうれん草の卵炒め 揚げ餃子・揚げシュウマイ 春雨の中華炒め キャベツのおかか和え 牛乳 ごはん エネルギー 958kcal	牛肉炒め 小松菜と揚げの和え物 さつま芋のレモン煮 こんにゃくの甘辛煮 牛乳 ごはん エネルギー 804kcal	鶏の唐揚げ もやしとニラのソテー じゃが芋の煮付け キャベツと三つ葉の和え物 肉そぼろ 牛乳 ごはん エネルギー 898kcal	豚肉のゴマ味噌煮 白菜の煮びたし ほうれん草としめじのお浸し 三度豆とコーンのソテー 海苔の佃煮 牛乳 ごはん エネルギー 795kcal
21	22	23	24	25
 敬老の日 秋分の日		豚キムチ キャベツとコーンのさっと煮 小松菜と人参の和え物 磯ポテト 牛乳 ごはん エネルギー 797kcal	ハンバーグ マカロニのケチャップ炒め 大根の和え物 ほうれん草とえのきのソテー コーヒーゼリー 牛乳 ごはん エネルギー 803kcal	チキンカツ ブロッコリーの和え物 ごぼうとベーコンの炒め物 キャベツの和え物 ウインナーのソテー ふりかけ・ソースパック 牛乳 ごはん エネルギー 877kcal
28	29	30		
白身魚フライ キャベツとコーンのソテー 小松菜とえのきの和え物 ひじき煮 オクラのおかか和え タルタルソース 牛乳 ごはん エネルギー 842kcal	牛肉の韓国風炒め 厚揚げの煮物 白菜とわかめのゆず和え 昆布の佃煮 牛乳 ごはん エネルギー 791kcal	豚丼 キャベツの塩昆布和え 大学芋 高菜漬 牛乳 ごはん エネルギー 837kcal		

※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。
※9月1日よりごはんの分量を50g増量(200g⇒250g)します。