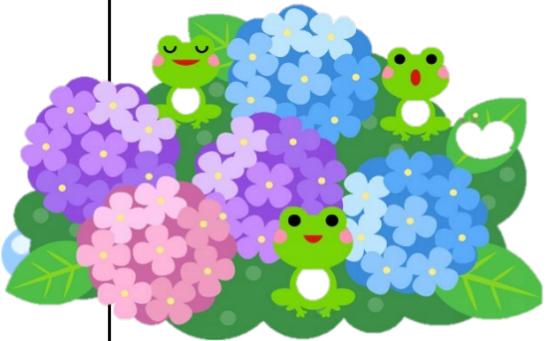


令和2年6月

大阪府定時制高校給食献立表

通常献立

| 月<br>15  | 火<br>16   | 水<br>17  | 木<br>18   | 金<br>19  |
|--|---|--|---|--|
| <p>鶏の竜田揚げ<br/>キャベツソテー<br/>春雨の中華炒め<br/>白菜のゆかり和え<br/>もやしの土佐煮</p> <p>牛乳<br/>ごはん</p> <p>エネルギー 774kcal</p>                        | <p>豚丼<br/>揚げ餃子・揚げシュウマイ<br/>ひじき煮<br/>オクラの和え物</p> <p>牛乳<br/>ごはん</p> <p>エネルギー 809kcal</p>                      | <p>牛肉と小松菜のオイスター炒め<br/>じゃが芋のゴマ和え<br/>キャベツとツナの炒め煮<br/>もやしとわかめのナムル</p> <p>牛乳<br/>ごはん</p> <p>エネルギー 673kcal</p> | <p>ハンバーグケチャップソース<br/>ナポリタン<br/>ほうれん草のお浸し<br/>切干大根とオクラの和え物<br/>金時豆</p> <p>牛乳<br/>ごはん</p> <p>エネルギー 747kcal</p>              | <p>チキン南蛮<br/>キャベツとピーマンのソテー<br/>白菜の塩昆布和え<br/>もやしと小松菜のお浸し<br/>人参の和風炒め<br/>ふりかけ<br/>タルタルソース小袋<br/>牛乳<br/>ごはん</p> <p>エネルギー 822kcal</p> |
| <p>22</p> <p>サワラの柚庵焼き<br/>ブロッコリーのソテー<br/>さつま芋のレモン煮<br/>ごぼうとれんこんのきんぴら<br/>アスパラの和え物</p> <p>牛乳<br/>ごはん</p> <p>エネルギー 711kcal</p> | <p>23</p> <p>プルコギ<br/>白菜の煮びたし<br/>三度豆と人参のソテー<br/>コーヒーゼリー</p> <p>牛乳<br/>ごはん</p> <p>エネルギー 675kcal</p>         | <p>24</p> <p>豚肉の甘辛炒め<br/>切干大根の煮物<br/>揚げと小松菜の和え物<br/>なめたけ</p> <p>牛乳<br/>ごはん</p> <p>エネルギー 748kcal</p>        | <p>25</p> <p>ガーリック醤油チキン<br/>キャベツと三つ葉の生姜和え<br/>焼きビーフン<br/>チリコンカン<br/>アスパラと玉葱のソテー</p> <p>牛乳<br/>パン</p> <p>エネルギー 868kcal</p> | <p>26</p> <p>ヒレカツ<br/>ほうれん草とコーンのソテー<br/>白菜とワカメの和え物<br/>さつま芋の甘煮<br/>もやしと人参の和え物<br/>ソース小袋</p> <p>牛乳<br/>ごはん</p> <p>エネルギー 734kcal</p> |
| <p>29</p> <p>鶏肉の甘酢あんかけ<br/>厚揚げと大根の煮物<br/>キャベツの和え物<br/>おかかごぼう</p> <p>牛乳<br/>ごはん</p> <p>エネルギー 805kcal</p>                      | <p>30</p> <p>豚キムチ<br/>ほうれん草としめじの和え物<br/>だし巻き卵<br/>こんにゃくとピーマンの炒め物</p> <p>牛乳<br/>ごはん</p> <p>エネルギー 735kcal</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。