

令和3年1月

大阪府定時制高校給食献立表

通常献立

月	火	水 6	木 7	金 8
		<h1>全校集会</h1> ※給食はありません	牛肉炒め 小松菜と舞茸の煮びたし 白菜の和え物 ツナマヨ 牛乳 ごはん エネルギー 814kcal	鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え 煮しめ 大根と人参の和え物 ひよこ豆 ふりかけ 牛乳 ごはん エネルギー 921kcal
11  成人の日	12 豚肉の生姜煮 小松菜と油揚げの和え物 フライドポテト 白菜のゆかり和え 牛乳 ごはん エネルギー 833kcal	13 牛肉の韓国風炒め 大根の煮物 だし巻き卵 しば漬 牛乳 ごはん エネルギー 765kcal	14 ハンバーグ マカロニのケチャップ炒め イカリングフライ 白菜のコンソメ煮 ほうれん草のソテー 牛乳 ごはん エネルギー 825kcal	15 チキンカツ・タルタルソース小袋 ブロッコリーのソテー キャベツサラダ いんげんとツナの和え物 たくあん イタリアンドレッシング小袋 牛乳 ごはん エネルギー 902kcal
18 サバの柚子風味焼き キャベツともやしの生姜和え 小松菜とコーンの炒め物 白菜の煮びたし おかかごぼう 牛乳 ごはん エネルギー 765kcal	19 牛丼 揚げ餃子・揚げシュウマイ ほうれん草としめじのお浸し アスパラの和え物 牛乳 ごはん エネルギー 872kcal	20 豚ニラ炒め 白菜と三つ葉の和え物 ひじき煮 高菜漬 牛乳 ごはん エネルギー 769kcal	21 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーの醤油和え 焼きそば 大根の和え物 コーヒーゼリー 牛乳 ごはん エネルギー 911kcal	22 豚肉のバーベキュー炒め もやしの土佐煮 小松菜とえきの和え物 金時豆 海苔の佃煮 牛乳 ごはん エネルギー 835kcal
25 鯡の電田揚げ キャベツソテー 切干大根の炒め煮 ほうれん草のおかか和え 人参とツナの和風炒め 牛乳 ごはん エネルギー 780kcal	26 豚肉の甘辛炒め 春雨の中華炒め もやしとわかめのナムル なめたけ 牛乳 ごはん エネルギー 809kcal	27 牛肉のデミグラスソース煮 キャベツの和え物 大学芋 オクラの梅和え 牛乳 ごはん エネルギー 829kcal	28 鶏肉のグリルオニオンソースがけ ブロッコリーのガーリックソテー ポテトサラダ 小松菜とツナの炒め煮 チーズ 牛乳 ごはん エネルギー 888kcal	29 牛肉コロッケ きんぴらごぼう キャベツの炒め物 白菜と油揚げの煮物 ふりかけ みかんゼリー 牛乳 ごはん エネルギー 802kcal

※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。