
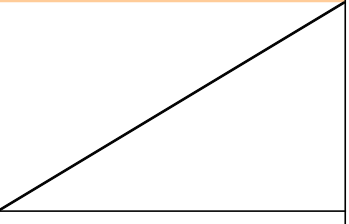


令和2年11月 大阪府定時制高校給食献立表 ※6(金)7(土)は給食時間が17:15~40になります

月 2	火 3	水 4	木 5	金 ※6(17:15~40)	土 ※7(17:15~40)
鯖の煮付け 小松菜と揚げの和え物 切干大根の煮物 ぶかし芋 人参の和風炒め 牛乳 ごはん エネルギー 814kcal		豚肉のみそ煮 春巻き・揚げ餃子 キャバツと三つ葉の和え物 おかかごぼう 牛乳 ごはん エネルギー 935kcal	ハンバーグケチャップソース ブロッコリーのソテー 白菜としめじのお浸し ほうれん草と錦糸卵の和え物 チーズ 牛乳 ごはん エネルギー 779kcal	チキンカツ・タルタルソース 小袋 キャバツソテー もやしとわかめのナムル 小松菜と人参の和え物 うずらの煮卵・ふりかけ 牛乳 ごはん エネルギー 901kcal	豚肉の葱塩焼き 白菜の和え物 スクランブルエッグ アスパラのゴマ和え 青梗菜の煮びたし 牛乳 ごはん エネルギー 794kcal
9	10	11	12	13	14
鶏肉のしモン煮 ブロッコリーの煮物 お米deみかんタルト ほうれん草とコーンのソテー 大根の塩昆布和え 牛乳 ごはん エネルギー 952kcal	豚肉の中華炒め 小松菜のゴマ和え キャバツの和え物 しば漬 牛乳 ごはん エネルギー 768kcal	牛肉炒め 大根と三つ葉の和え物 白菜とじゃこの煮びたし ひじきの梅和え 牛乳 ごはん エネルギー 747kcal	白身魚フライ・タルタルソース 小袋 ブロッコリーの和え物 キャバツの炒め物 さつま芋の甘煮 三度豆と人参のソテー 牛乳 パン エネルギー 851kcal	鶏肉のオニオンソース 小松菜とえのきのソテー 切干大根の炒め煮 白菜とワカメのゆず和え 金時豆・海苔の佃煮 牛乳 ごはん エネルギー 846kcal	
16	17	18	19	20	21
サバの塩焼き ほうれん草のお浸し ポテトサラダ もやし炒め・オクラの和え物 牛乳 ごはん エネルギー 825kcal	牛肉のオイスター炒め 白菜の煮びたし 大学芋 かみなりこんにゃく 牛乳 ごはん エネルギー 829kcal	豚肉とキャバツの生姜炒め もやしとわかめのナムル きんぴらごぼう ウィンナーの炒め物 牛乳 ごはん エネルギー 844kcal	ガーリック醤油チキン キャバツとコーンのソテー ジャーマンポテト 小松菜とツナの和え物・コーヒーゼリー 牛乳 ごはん エネルギー 873kcal	牛肉コロッケ ブロッコリーのガーリックソテー 厚揚げの煮物 白菜と三つ葉の和え物・たくあん 牛乳 ごはん エネルギー 812kcal	土曜授業 (月曜日の1・2時間目)
23	24	25	26	27	28
	豚肉の甘辛炒め キャバツの和え物 小松菜のさつと煮 昆布の佃煮 牛乳 ごはん エネルギー 796kcal	牛肉の韓国風炒め 白菜のおかかおえ さつま芋のしモン煮 コーンソテー 牛乳 ごはん エネルギー 759kcal	鶏の唐揚げ キャバツと三つ葉の和え物 マカロニのケチャップ炒め 切干大根の炒め煮 いんげんのゴマ和え 牛乳 ごはん エネルギー 904kcal	鮭の柚塩焼き もやしと小松菜のお浸し ひじき煮 だし巻き卵 なめたけ・ふりかけ 牛乳 ごはん エネルギー 736kcal	
30					
冬期考査初日 12/4(金)まで					

※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。