

令和8年6月

大阪府定時制高校給食献立表

通常食

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
 <p>豚肉の甘辛煮 ほうれん草の煮びたし だし巻き卵 オクラの和え物</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -796kcal</p>	<p>鶏肉の揚げ煮 もやしソテー キャベツサラダ いんげんのごま和え こぶき芋 イタリアンドレッシング小袋</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -863kcal</p>	<p>ハンバーグ トマトソース ブロッコリーのガーリックソテー スクランブルエッグ 小松菜とチキンの炒め物 オクラのおかか和え</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -789kcal</p>	<p>豚肉のソース炒め 春巻き 大根とじゃこの炒め物 白菜の塩昆布和え</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -878kcal</p>	
8	9	10	11	12
<p>豚肉の味噌炒め 切り干し大根の煮物 もやしとわかめのナムル 金時豆 しそふりかけ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -838kcal</p>	<p>焼サバのおろしソース ブロッコリーのソテー れんこんのきんぴら 白菜とウィンナーのコンソメ煮 なめだけ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -803kcal</p>	<p>プルコギ 肉団子のケチャップ炒め 小松菜とコーンの和え物 チーズ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -867kcal</p>	<p>鶏肉のレモン煮 キャベツの和え物 かぼちゃサラダ ほうれん草のソテー ピーマンとしらすのカレー炒め</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -865kcal</p>	<p>豚肉と大根の煮物 小松菜としめじの炒め物 さつま芋の甘煮 白菜の和え物</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -797kcal</p>
15	16	17	18	19
<p>サワラの煮付け 三度豆と人参のソテー 厚揚げの煮物 小松菜のごま和え 大根炊き</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -783kcal</p>	<p>鶏肉の甘酢あんかけ ブロッコリーのコンソメ煮 和風パスタ キャベツのおかか炒め えだまめコーン</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -920kcal</p>	<p>豚じゃが もやしと小松菜の和え物 かみなりこんにやく 人参とチキンの和風炒め</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -777kcal</p>	<p>鶏肉の塩焼き キャベツソテー 焼きそば ほうれん草と白菜の和え物 うすらの煮卵</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -832kcal</p>	<p>牛肉ともやしの炒め煮 きんぴらごぼう 大根の和え物 さつま芋炊き たらこふりかけ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -800kcal</p>
22	23	24	25	26
<p>豚ニラ炒め 揚げ餃子・揚げシュウマイ 小松菜とじゃこの和え物 さつま芋のレモン煮</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -878kcal</p>	<p>アジの薬味ダレがけ キャベツとコーンのソテー 高野豆腐の含め煮 ほうれん草と人参の和え物 金時豆</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -760kcal</p>	<p>牛肉のデミグラスソース煮 カップグラタン 白菜の和え物 ブロッコリーの煮びたし</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -752kcal</p>	<p>ガーリック醤油チキン 大根のツナ和え ジャーマンポテト ほうれん草の和え物 チーズ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -845kcal</p>	<p>ヒレカツ もやしと人参の和え物 ナポリタン 白菜と三つ葉の和え物 三度豆としめじのソテー</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -779kcal</p>
29	30			
<p>サワラの竜田揚げ ブロッコリーの和え物 小松菜の煮びたし ひじき煮 オクラの和え物</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -740kcal</p>	<p>豚肉とキャベツの塩だれ炒め チキンナゲット もやしと三つ葉の和え物 えのきの醤油炒め</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補† -832kcal</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。