

令和6年12月

豊能町立東能勢小中学校7～9年生給食献立表(中学生用)

通常食

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
サワラ竜田薬味ダシかけ もやしと人参のソテー 高野豆腐の含め煮 オクラの和え物 パイン缶 牛乳 ごはん I補給* -834kcal	豚肉とえのきの炒め煮 チキンナゲット 小松菜とじゃこの和え物 金時豆 昆布佃煮 牛乳 ごはん I補給* -827kcal	プルコギ マカロニサラダ ほうれん草とコーンのソテー チーズ 牛乳 ごはん I補給* -846kcal	鶏肉のレモン漬焼き キャベツの和え物 ナポリタン こぶき芋 ヨーグルトゼリー 牛乳 ロールパン I補給* -787kcal	ヒレカツ ブロッコリーのソテー 大根とコーンのサラダ ミックスフルーツ 福神漬 カレー 牛乳 ごはん I補給* -912kcal
9	10	11	12	13
鶏の竜田揚げ キャベツとコーンのソテー いんげんのごま和え ひじき煮 抹茶餅 牛乳 菜めし I補給* -905kcal	牛肉炒め ジャーマンポテト 春雨サラダ チーズ 牛乳 ごはん I補給* -823kcal	肉団子の中華あんかけ カップグラタン 小松菜と人参の和え物 ゴマ団子 牛乳 ごはん I補給* -810kcal	サバの味噌煮 ブロッコリーの和え物 キャベツサラダ きんぴらごぼう さつま芋炊き 青じそドレッシング小袋 牛乳 ごはん I補給* -800kcal	鶏肉の葱塩焼き もやしとニラのソテー スパゲティサラダ ほうれん草としめじのお浸し ミニいちごゼリー 瀬戸ふりかけ 牛乳 ごはん I補給* -833kcal
16	17	18	19	20
アジの柚子風味焼き ほうれん草のごま和え 切干大根の煮物 だし巻き卵 黒糖きなこ餅 牛乳 ごはん I補給* -777kcal	和風梅チキン もやしとピーマンのソテー キャベツサラダ 白菜とツナの炒め物 金時豆 中華ドレッシング小袋 牛乳 ごはん I補給* -903kcal	牛肉のしぐれ煮 塩焼きそば オクラの和え物 みかん缶 牛乳 ごはん I補給* -771kcal	照焼きチキン ブロッコリーのソテー ポテトサラダ 小松菜のさっと煮 ミニグレープゼリー 牛乳 クロワッサン I補給* -789kcal	豚ニラ炒め バンサンスー 大学芋 ほうれん草とえのきのお浸し ふりかけ 牛乳 ごはん I補給* -826kcal
23	24	25	26	27
ささみチーズフライ れんこんサラダ ポークビーンズ ブロッコリーの煮びたし チョコムース 牛乳 ごはん I補給* -895kcal				

※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。