

令和7年1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 6	火 7	水 8	木 9	金 10
			<p>牛肉ともやしの炒め煮 揚げ餃子・揚げシュウマイ バンサンスー オクラのおかか和え 瀬戸ふりかけ</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -877kcal</p>	<p>チキンカツ ブロッコリーの煮びたし ごぼうサラダ 小松菜のソテー パイン缶</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -766kcal</p>
<p>13</p>  <p>成人の日</p>	<p>14</p> <p>サワラの柚庵焼き もやしとピーマンのソテー だし巻き卵 きゅうりと塩昆布の和え物 チーズ ふりかけ</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -766kcal</p>	<p>15</p> <p>八宝菜 大学芋 ささみと小松菜の和え物 三度豆と人参のソテー</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -800kcal</p>	<p>16</p> <p>鶏の唐揚げ ほうれん草とえのきのお浸し キャベツサラダ ジャーマンポテト みかん缶 フレンチドレッシング小袋(白)</p> <p>牛乳 ロールパン I補給* -858kcal</p>	<p>17</p> <p>豚肉の甘辛煮 マカロニサラダ 切干大根とオクラの中華和え 白菜と油揚げのお浸し お米deスイートポテト</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -901kcal</p>
<p>20</p> <p>アジの薬味ダレがけ ほうれん草と錦糸卵の和え物 高野豆腐の含め煮 大根とコーンのサラダ 金時豆</p> <p>牛乳 菜めし I補給* -791kcal</p>	<p>21</p> <p>豚肉のしょうが炒め 焼きそば 白菜の和え物 ミニいちごゼリー</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -836kcal</p>	<p>22</p> <p>すきやき れんこんサラダ 小松菜と人参の和え物 パイン缶</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -767kcal</p>	<p>23</p> <p>豚肉と大根の煮物 春巻き ほうれん草とコーンのソテー こぶき芋</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -856kcal</p>	<p>24</p> <p>照焼きチキン もやしと人参のソテー キャベツとツナの炒め物 ミックスフルーツ 福神漬 カレー</p>  <p>牛乳 ごはん I補給* -972kcal</p>
<p>27</p> <p>豚肉ともやしの炒め物 チキンナゲット 大根とわかめのポン酢和え りんご缶 瀬戸ふりかけ</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -828kcal</p>	<p>28</p> <p>サバの味噌煮 白菜とわかめのゆず和え 小松菜とコーンの炒め物 ひじき煮 黒糖きなこ餅</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -813kcal</p>	<p>29</p> <p>ヒレカツ ほうれん草のソテー ポテトサラダ いんげんの和え物 ヨーグルトゼリー ソースパック</p> <p>牛乳 ロールパン I補給* -759kcal</p>	<p>30</p> <p>焼肉炒め キャベツサラダ 小松菜とウインナーのソテー チーズ イタリアンドレッシング小袋</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -763kcal</p>	<p>31</p> <p>ハンバーグきのこソース ブロッコリーのソテー きんぴらごぼう 白菜の和え物 パイン缶</p> <p>牛乳 ごはん I補給* -771kcal</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。