

令和7年2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 3	火 4	水 5	木 6	金 7
アジの甘酢あんかけ もやしとニラのソテー だし巻き卵 オクラの和え物 こんにゃくの甘辛煮 海苔の佃煮 福豆 牛乳 ごはん  	回鍋肉 揚げ餃子・揚げシュウマイ バンサンスー りんご缶 牛乳 ごはん	肉じゃが 大根とコーンのサラダ ほうれん草としめじのお浸し ひじきの梅和え 青じそドレッシング小袋 牛乳 ごはん	鶏肉のレモン漬焼き ブロッコリーのガーリックソテー スパゲティサラダ キャベツの和え物 ミニグレープゼリー 牛乳 ロールパン	牛肉コロッケ もやしとわかめのナムル 小松菜とウインナーのソテー 白菜としらすの和え物 パイン缶 牛乳 ごはん
I補給 -806kcal	I補給 -918kcal	I補給 -756kcal	I補給 -796kcal	I補給 -762kcal
10 焼サバのおろしソース キャベツソテー かぼちゃサラダ 切干大根のごま酢 抹茶餅 牛乳 菜めし	11 建国記念の日 	12 豚肉のみそ煮 チキンナゲット 小松菜と炒り卵の和え物 ひよこ豆 ふりかけ 牛乳 ごはん	13 ガーリック醤油チキン ブロッコリーのコンソメ煮 マカロニのケチャップ炒め 白菜サラダ みかん缶 牛乳 ごはん	14 牛肉の韓国風炒め こぶき芋 ほうれん草とえのきの和え物 コーンマヨ お米deガトーショコラ 牛乳 ごはん
I補給 -862kcal		I補給 -875kcal	I補給 -792kcal	I補給 -882kcal
17 ハンバーグ(ソース付き) ブロッコリーの煮びたし ジャーマンポテト きゅうりと大根のサラダ パイン缶 牛乳 ごはん	18 韓国風ヤンニョムチキン もやしとピーマンのソテー キャベツサラダ ほうれん草のごま和え チーズ 中華ドレッシング小袋 牛乳 ごはん	19 サワラのソース煮 小松菜としめじの炒め物 れんこんのきんぴら 白菜のゆず和え さつま芋の甘煮 牛乳 ごはん	20 プルコギ カップグラタン 春雨の中華和え ヨーグルトゼリー 牛乳 ロールパン	21 チキンカツ キャベツと三つ葉の和え物 ほうれん草の煮びたし ミックスフルーツ 福神漬 カレー 牛乳 ごはん
I補給 -790kcal	I補給 -899kcal	I補給 -769kcal	I補給 -748kcal	I補給 -910kcal
24 	25 鶏肉の葱塩焼き 白菜の和え物 ごぼうサラダ 小松菜のさっと煮 さつま芋炊き 瀬戸ふりかけ 牛乳 ごはん	26 豚ニラ炒め ポテトサラダ いんげんとツナの和え物 チーズ 牛乳 ごはん	27 エビカツ ブロッコリーのソテー 塩焼きそば オクラの和え物 黒糖きなこ餅 ソースパック 牛乳 ごはん	28 牛肉のオイスター炒め 春巻き 切干大根の中華サラダ りんご缶 牛乳 ごはん
	I補給 -848kcal	I補給 -834kcal	I補給 -818kcal	I補給 -846kcal

※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。