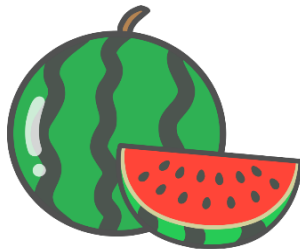
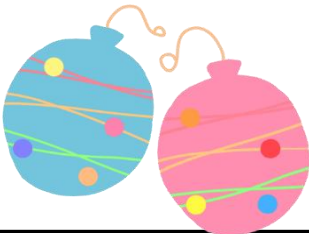


令和7年7月

豊能町立東能勢小中学校7～9年生献立表(中学生用)

通常食

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	八宝菜 揚げ餃子・揚げシュウマイ 小松菜とえのきの和え物 チーズ 牛乳 ごはん I補給 -872kcal	焼肉炒め ポテトサラダ ほうれん草とささみの和え物 ヨーグルトゼリー 牛乳 ごはん I補給 -785kcal	カボチャひき肉フライ もやしとピーマンのソテー マカロニのケチャップ炒め きゅうりとツナのサラダ みかん缶 牛乳 ロールパン I補給 -780kcal	鶏肉の葱塩焼き 白菜の煮びたし キャベツサラダ ブロッコリーのツナマヨソース 抹茶餅 青じそドレッシング小袋 牛乳 ごはん I補給 -841kcal
	7	8	9	10
	アジの甘酢あんかけ キャベツソテー れんこんのきんぴら オクラの和え物 ふかし芋 牛乳 ごはん I補給 -756kcal	豚肉のしぐれ煮 大根のそぼろあんかけ いんげんとチキンのマヨ和え 金時豆 たらこふりかけ 牛乳 ごはん I補給 -785kcal	牛肉のオイスター炒め 小松菜の中華サラダ ポテトフライ パイン缶 牛乳 ごはん I補給 -778kcal	鶏肉のグリルオニオンソースがけ もやしソテー スパゲティサラダ 白菜の塩昆布和え ミニいちごゼリー カップ納豆 牛乳 ごはん I補給 -884kcal
	14	15	16	17
	油淋鶏 もやしとニラの炒め物 バンサンスー 小松菜とえのきの和え物 チーズ 牛乳 ごはん I補給 -870kcal	すきやき 肉団子のケチャップ炒め オクラの和え物 ミニグレープゼリー 牛乳 ごはん I補給 -840kcal	豚肉とキャベツの塩だれ炒め かぼちゃサラダ ほうれん草と人参のお浸し りんご缶 牛乳 ごはん I補給 -807kcal	サバの味噌煮 ブロッコリーの和え物 高野豆腐の含め煮 人参の和風炒め 黒糖きなこ餅 牛乳 ごはん I補給 -838kcal
				18



※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。