

令和8年1月

豊能町立東能勢小中学校5・6年生献立表(小学生用)

通常食

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
				照焼きチキン ジャーマンポテト 白菜の和え物 ミニいちごゼリー
12 	13 サバの味噌煮 れんこんのきんぴら ほうれん草とコーンの和え物 わらび餅	14 牛肉のオイスター炒め 揚げ餃子・揚げシュウマイ パンサンスー 白菜と三つ葉の和え物	15 韓国風ヤンニョムチキン ポテサラダ 小松菜とツナの和え物 パイン缶	16 ハンバーグきのこソース 大根とハムのサラダ さつま芋の甘煮 いんげんのおかか和え
	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん
	エネルギー -713kcal	エネルギー -737kcal	エネルギー -797kcal	エネルギー -668kcal
19 アジの薬味ダレがけ 高野豆腐の含め煮 切干大根の炒め煮 黒糖きなこ餅	20 豚キムチ スパゲティサラダ 大学芋 ほうれん草と白菜の和え物	21 肉じゃが 和風サラダ オクラの和え物 りんご缶 しそふりかけ	22 鶏肉のレモン漬焼き カップグラタン 小松菜の中華サラダ チーズ	23 カボチャひき肉フライ 大根炊き ミックスフルーツ ワインナーの炒め物 ビーフカレー
牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん
エネルギー -741kcal	エネルギー -781kcal	エネルギー -682kcal	エネルギー -704kcal	エネルギー -861kcal
26 焼サバのおろしソース 塩焼きそば 白菜とわかめの和え物 さつま芋炊き	27 牛肉のソース炒め 彩コーン春雨サラダ チキンナゲット チーズ	28 豚肉の甘辛煮 きんぴらごぼう オクラの和え物 りんご缶 たらこふりかけ	29 牛肉コロッケ マカロニサラダ キャベツとツナの和え物 イチゴジャム	30 鶏肉の葱塩焼き 南瓜の和え物 大根と三つ葉のポン酢和え ひじき煮
牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	牛乳 食パン	牛乳 ごはん
エネルギー -707kcal	エネルギー -770kcal	エネルギー -699kcal	エネルギー -690kcal	エネルギー -696kcal

※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。