

令和8年2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	火	水	木	金
2 サワラのソース煮 かぼちゃサラダ ほうれん草とえのきのお浸し みかん缶 牛乳 ごはん エネルギー-684kcal	3 豚肉のしょうが炒め 小松菜とツナの炒め煮 だし巻き卵 和菓子(お多福) 牛乳 ごはん エネルギー-765kcal	4 すきやき 切干大根の煮物 キャベツソテー りんご缶 牛乳 ごはん エネルギー-701kcal	5 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ ほうれん草のソテー じゃがコーン 牛乳 ごはん エネルギー-752kcal	6 豚肉のしぐれ煮 和風サラダ さつま芋の素揚げ 大根の塩昆布和え 瀬戸ふりかけ 牛乳 ごはん エネルギー-682kcal
9 アジの照焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草の煮びたし 抹茶餅 牛乳 ごはん エネルギー-669kcal	10 ハ宝菜 揚げ餃子・揚げシュウマイ 小松菜とじゅこの炒め物 もやしと人参の和え物 牛乳 ごはん エネルギー-782kcal	11 	12 鶏肉のトマトオニオンソース スパゲティサラダ オクラの和え物 チーズ 牛乳 ごはん エネルギー-744kcal	13 ヒレカツ キャベツサラダ いんげんとささみの和え物 パイン缶 青じそドレッシング小袋 ビーフカレー 牛乳 ごはん エネルギー-800kcal
16 豚肉と大根の煮物 小松菜とチキンの炒め物 さつま芋の甘煮 オクラの梅和え しそこんぶふりかけ 牛乳 ごはん エネルギー-702kcal	17 サバの甘酢あんかけ 高野豆腐の含め煮 白菜とわかめの和え物 りんご缶 牛乳 ごはん エネルギー-765kcal	18 おろしハンバーグ れんこんのきんぴら ほうれん草とコーンの和え物 金時豆 牛乳 ごはん エネルギー-661kcal	19 牛肉のケチャップ炒め ポテトサラダ 白菜とワインナーのコンソメ煮 チーズ 牛乳 ごはん エネルギー-723kcal	20 ガーリック醤油チキン 大根とハムのサラダ 小松菜とえのきのソテー パイン缶 牛乳 ごはん エネルギー-671kcal
23  ◆ 天皇誕生日 ◆ 	24 アジフライ ジャーマンポテト にんじんしりしり ミニいちごゼリー 牛乳 ごはん エネルギー-744kcal	25 豚肉のオイスター炒め 大学芋 オクラの和え物 きゅうりとツナの中華和え 牛乳 ごはん エネルギー-750kcal	26 鶏肉のレモン煮 ナポリタン ほうれん草と人参の和え物 大根のコンソメ煮 ミルメークココア 牛乳 ロールパン エネルギー-824kcal	27 プルコギ カップグラタン キャベツとじゅこの炒め物 白菜サラダ 牛乳 ごはん 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。