

令和8年2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 2	火 3	水 4	木 5	金 6
サワラのソース煮 もやしとピーマンのソテー かぼちゃサラダ ほうれん草とえのきのお浸し みかん缶	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)	すきやき 切干大根の煮物 キャベツソテー りんご缶	鶏の唐揚げ プロッコリーのコンソメ煮 ごぼうサラダ ほうれん草のソテー じゃがコーン	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	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-786kcal	エネルギー-851kcal	エネルギー-787kcal	エネルギー-843kcal	エネルギー-768kcal
9	10	11	12	13
アジの照焼き きのこのポン酢和え 厚揚げの煮物 ほうれん草の煮びたし 抹茶餅	八宝菜 揚げ餃子・揚げシュウマイ 小松菜とじやこの炒め物 もやしと人参の和え物	建国記念 の日	鶏肉のトマトオニオンソース プロッコリーのソテー スパゲティサラダ オクラの和え物 チーズ	ヒレカツ もやしとニラのソテー 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	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-760kcal	エネルギー-868kcal	エネルギー-839kcal	エネルギー-897kcal	エネルギー-839kcal
16	17	18	19	20
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	サバの甘酢あんかけ もやしソテー 高野豆腐の含め煮 白菜とわかめの和え物 りんご缶	おろしハンバーグ キャベツとツナの炒め煮 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	牛肉のケチャップ炒め ポテトサラダ 白菜とウインナーのコンソメ煮 チーズ	ガーリック醤油チキン 人参の和風炒め 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	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-788kcal	エネルギー-872kcal	エネルギー-773kcal	エネルギー-809kcal	エネルギー-773kcal
23	24	25	26	27
◆◆◆◆ 天皇誕生日◆◆◆◆	アジフライ ピーマンとしめじの塩こぶ和え ジャーマンポテト にんじんしりしり ミニいちごゼリー	豚肉のオイスター炒め 大芋 オクラの和え物 きゅうりとツナの中華和え	鶏肉のレモン煮 プロッコリーのおかか和え 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	ブルコギ カップグラタン キャベツとじやこの炒め物 白菜サラダ 牛乳 ごはん
牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	牛乳 ロールパン	牛乳 ごはん
エネルギー-835kcal	エネルギー-836kcal	エネルギー-893kcal	エネルギー-782kcal	エネルギー-893kcal

※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。