

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	火	水	木	金
2	3	4	5	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 牛乳 ごはん I補給 -786kcal	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 I補給 -851kcal	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 I補給 -787kcal	鶏の唐揚げ ブ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 牛乳 ごはん I補給 -843kcal	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 I補給 -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 牛乳 ごはん I補給 -760kcal	八宝菜 揚げ餃子・揚げシュウマイ 小松菜とじゃこの炒め物 もやしと人参の和え物 牛乳 ごはん I補給 -868kcal	建国記念の日  牛乳 ごはん I補給 -839kcal	鶏肉のトマトオニオンソース ブ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 牛乳 ごはん I補給 -839kcal	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 I補給 -897kcal
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 牛乳 ごはん I補給 -788kcal	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 牛乳 ごはん I補給 -872kcal	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 牛乳 ごはん I補給 -773kcal	牛肉のケチャップ炒め ポテトサラダ 白菜とウィンナーのコンソメ煮 チーズ 牛乳 ごはん I補給 -809kcal	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 I補給 -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 牛乳 ごはん I補給 -835kcal	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 I補給 -836kcal	鶏肉のレモン煮 ブ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 ミルクココア 牛乳 ロールパン I補給 -893kcal	プルコギ カップグラタン キャベツとじゃこの炒め物 白菜サラダ 牛乳 ごはん I補給 -782kcal

※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。