

令和8年3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
<p>アジの薬味ダレがけ 高野豆腐の含め煮 ひじきの梅和え もやしとピーマンのソテー</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -796kcal</p>	<p>豚肉の甘辛煮 小松菜と炒り卵の和え物 切干大根の酢の物 金時豆 しそこんぶふりかけ 三色ゼリー</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -863kcal</p>	<p>照焼きチキン ほうれん草とえのきのソテー ごぼうとベーコンの炒め物 白菜の和え物 わらび餅</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -845kcal</p>	<p>牛肉のソース炒め マカロニサラダ 大根としめじのトマト煮 人参ラペ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -764kcal</p>	<p>カボチャひき肉フライ ブロッコリーのコンソメ煮 キャベツサラダ ポークビーンズ パイン缶 青じそドレッシング小袋 ビーフカレー</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -962kcal</p>
9	10	11	12	13
<p>サバの塩焼き キャベツと人参のソテー 焼きそば さつまいもの甘露煮 大根とわかめのポン酢和え</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -843kcal</p>	<p>鶏の唐揚げ もやしとニラの中華ソテー ポテトサラダ 白菜のコンソメ煮 りんご缶</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -862kcal</p>	<p>ハンバーグデミグラスソース煮 ブロッコリーのガーリックソテー ジェノベーゼパスタ 大根サラダ いんげんとささみの和え物</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -787kcal</p>	<p>牛肉の中華炒め チキンナゲット カップグラタン ほうれん草のお浸し さくらゼリー</p> <p>牛乳 クロワッサン</p> <p>I補給 -828kcal</p>	<p>卒業式</p>
16	17	18	19	20
<p>エビカツ ブロッコリーのソテー ごぼうサラダ 切干大根とオクラの和え物 しば漬</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -750kcal</p>	<p>回鍋肉 春巻き 小松菜と人参の和え物 チーズ</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -886kcal</p>	<p>すき焼き だし巻き卵 ほうれん草とじゃこの炒め物 ミニいちごゼリー ゆかり小袋</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>I補給 -772kcal</p>	<p>春分の日</p>	

※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。