

豊能町教育委員会

	こんだて 献立	材料	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
12月	きつねうどん おかか和え ゆかりごはん 牛乳	「うどん、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、かまぼこ、削り節、昆布パウダー、薄口、みりん、油揚げ、濃口、上白糖」「キャベツ、人参、ぶなしめじ、削り節、粉かつお、みりん、濃口」「米、麦、ゆかり」「牛乳」	590	20.6	12.7	356	2.01	294	0.24	0.41	23	2.77	4.4
13火	すいとん汁 豆みそキャベツ 麦入りごはん 牛乳	「すいとん、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、薄口、塩、昆布パウダー、削り節」「豚肉ミンチ、大豆ミート、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、生姜、赤みそ、米油、濃口、上白糖、トウバンジャン、コチュジャン、酒」「米、麦」「牛乳」	617	27.3	14.9	334	2.38	159	0.57	0.46	27	2.13	4.7
14水	ビーフンスープ 豚肉キムチ 麦入りごはん 牛乳	「ビーフン、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、にんにく、生姜、米油、濃口、薄口、塩、白こしょう、酒、鶏ガラスープ缶」「豚肉、上白糖、濃口、酒、キムチ、玉ねぎ、しいたけ、にら、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	616	27.6	14.5	277	1.64	184	0.67	0.54	20	2.29	4.1
15木	ミネストローネ 枝豆とコーンのソテー 揚げパン 牛乳	「人参、玉ねぎ、ウインナー、キャベツ、トマト缶、トマトピューレ、塩、白こしょう、米油、鶏ガラスープ缶」「枝豆、コーン、人参、ベーコン、塩、白こしょう、米油」「きな粉、上白糖、塩、米油、コッペパン」「牛乳」	681	27.7	30.8	326	3.14	246	0.74	0.70	24	2.48	6.5
16金	みそ汁 とり丼の具 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、キャベツ、かまぼこ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「鶏肉、根深ねぎ、玉ねぎ、米油、濃口、酒、上白糖、みりん、生姜」「米、麦」「牛乳」	585	29.8	11.3	321	2.14	161	0.26	0.47	25	2.44	4.0
19月	ポークカレー フルーツミックス 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、生姜、カレーパウダー、米油、赤ワイン」「みかん缶、黄桃缶、りんご缶」「米、麦」「牛乳」	688	22.4	15.8	279	1.88	251	0.55	0.45	31	1.89	4.6
20火	豆腐スープ ナムル 麦入りごはん 牛乳	「豆腐、豚肉ミンチ、白菜、人参、にら、生姜、にんにく、薄口、濃口、塩、白こしょう、米油、ごま油、鶏ガラスープ缶」「豚肉ミンチ、大豆ミート、ぜんまい水煮、人参、もやし、にんにく、白ごま、米油、酒、濃口、上白糖、ごま油、トウバンジャン、コチュジャン」「米、麦」「牛乳」	598	29.7	17.4	318	2.18	255	0.65	0.50	9	1.61	4.4
21水	じゃがいもとコーンのスープ タコライス 麦入りごはん 牛乳	「ベーコン、コーン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、濃口、薄口、米油、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶」「豚肉ミンチ、大豆ミート、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、米油、塩、白こしょう、濃口、上白糖、トマト缶、ケチャップ、鶏がらスープ缶、タバスコ」「米、麦」「牛乳」	653	29.2	16.6	274	2.25	189	0.64	0.49	28	2.18	5.0
22木	わかめスープ 焼きそば 割れコッペパン 牛乳	「わかめ、豚肉ミンチ、人参、大根、玉ねぎ、生姜、米油、塩、濃口、薄口、ごま油、鶏がらスープ缶、白こしょう」「ラーメン、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、塩、米油、濃厚ソース、ウスターソース、酒、白こしょう、青のり」「割れコッペパン」「牛乳」	598	29.0	17.5	316	1.62	231	0.93	0.70	24	3.02	4.4
23金	ほうれん草のみそ汁 鶏と野菜の揚げびたし 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、ほうれん草、油揚げ、根深ねぎ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「さといも、れんこん、人参、鶏肉、澱粉、米油、削り節、昆布パウダー、薄口、生姜、塩、酒、上白糖、大根おろし」「米、麦」「牛乳」	632	25.5	17.0	335	2.43	301	0.26	0.46	19	2.59	4.2
26月	たぬき汁 竹輪の磯辺揚げ 麦入りごはん 納豆 牛乳	「板こんにゃく、油揚げ、人参、えのきたけ、大根、葉ねぎ、生姜、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、塩」「竹輪、青のり、小麦粉、米油」「米、麦」「納豆」「牛乳」	647	27.7	19.5	600	2.91	162	0.24	0.56	6	1.70	4.9
27火	アスパラガスとベーコンのスープ 煮込みミートボール 麦入りごはん 牛乳	「ベーコン、じゃがいも、人参、アスパラガス、玉ねぎ、濃口、薄口、米油、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶」「鶏団子、トマトピューレ、ケチャップ、デミグラスソース、人参、グリーンピース、マッシュルーム、玉ねぎ」「米、麦」「牛乳」	594	25.7	13.6	420	6.41	220	0.34	0.47	23	2.49	3.9
28水	みそ汁 肉じゃが わかめごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、油揚げ、根深ねぎ、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、いんげん、三温糖、濃口、みりん、酒、米油」「わかめ、白ごま、塩、米、麦」「牛乳」	610	26.3	12.1	351	2.49	307	0.30	0.46	34	3.49	5.3
29木	しょうわ ひ 昭和の日												
30金	中華スープ マーボー豆腐 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、たけのこ、根深ねぎ、生姜、もやし、鶏がらスープ缶、濃口、薄口、塩、ごま油、米油、白こしょう」「木綿豆腐、豚肉ミンチ、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、葉ねぎ、濃口、赤みそ、酒、ごま油、米油、澱粉、上白糖、トウバンジャン」「米、麦」「牛乳」	596	26.5	15.0	315	2.03	302	0.51	0.47	12	2.39	4.1

*お手数ですが、アレルギーのチェックをし、必ず学校に返却してください。チェックされた献立表をもとに、その月の除去や代替等を判断いたします。アレルギーのチェック漏れなどがあつた場合、確認のためお電話することがあります。



豊能町で作られた食べ物が出る日です。