

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)	
3月	けんぽうきねんび 憲法記念日												
4火	みどりのひ みどりの日												
5水	こどものひ こどもの日												
6木	オニオンスープ ミートスパゲティ バターロール 牛乳	「玉ねぎ、人参、葉ねぎ、にんにく、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう、薄口、濃口、米油」「スパゲティ、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、米油、塩、白こしょう、赤ワイン」「バターロール」「牛乳」	601	26.7	16.5	301	1.35	283	0.78	0.69	13	3.15	4.2
7金	春キャベツのみそ汁 ひろすの煮物 たけのこごはん 牛乳 かしわもち	「春キャベツ、人参、玉ねぎ、鶏肉、根深ねぎ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「大根、いんげん、人参、がんもどき、削り節、上白糖、薄口、みりん」「たけのこ、人参、鶏肉、油揚げ、米、無添加だしかつお、薄口、塩」「牛乳」「かしわもち」	649	28.1	18.2	463	3.81	290	0.26	0.47	26	3.24	5.5
10月	すいとん汁 豚肉の生姜焼き 麦入りごはん 牛乳	「すいとん、玉ねぎ、人参、薄口、塩、昆布パウダー、削り節」「豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、生姜、にんにく、濃口、米油、上白糖、酒」「米、麦」「牛乳」	628	28.3	14.7	306	1.82	208	0.70	0.49	13	1.60	3.3
11火	春雨スープ マグロとじゃがいものノルウェー風 添え野菜 麦入りごはん 牛乳	「春雨、玉ねぎ、人参、竹輪、生姜、にら、薄口、酒、みりん、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶」「マグロ、じゃがいも、酒、澱粉、米油、生姜、濃口、ケチャップ、上白糖、ウスターソース」「キャベツ、人参、米油、塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	637	28.9	13.0	289	2.24	200	0.29	0.44	29	2.14	3.3
12水	カレーうどん 野菜炒め 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、うどん、カレールウ、塩、米油、削り節」「キャベツ、コーン、人参、玉ねぎ、濃口、米油、塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	607	22.5	13.6	330	1.88	318	0.42	0.45	29	2.18	4.9
13木	レタススープ チリコンカン 二枚食パン 牛乳	「レタス、ベーコン、玉ねぎ、コーン、人参、にんにく、生姜、薄口、塩、白こしょう、ごま油、鶏がらスープ缶」「豚肉ミンチ、大豆ミート、大豆、玉ねぎ、にんにく、濃厚ソース、ケチャップ、米油、塩、白こしょう、タバスコ」「二枚食パン」「牛乳」	645	31.4	22.8	332	2.74	161	0.93	0.72	10	2.82	7.0
14金	肉豆腐 糸こんにゃくの炒め物 麦入りごはん 牛乳	「木綿豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、にら、濃口、三温糖、みりん、酒、米油、澱粉」「糸こんにゃく、ピーマン、人参、豚肉ミンチ、みりん、酒、濃口、上白糖、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	612	27.6	16.6	356	2.32	351	0.62	0.47	21	1.47	5.0
17月	すまし汁 鶏ささみ揚げレモンソース 麦入りごはん 納豆 牛乳	「玉ねぎ、人参、大根、えのきたけ、葉ねぎ、昆布パウダー、薄口、塩、削り節」「ささみ、酒、澱粉、米油、濃口、みりん、レモン果汁、上白糖」「米、麦」「納豆」「牛乳」	609	19.4	15.2	316	2.38	158	0.25	0.58	10	1.26	4.5
18火	ワンタンスープ 鶏肉のアドボ 中華おこわ 牛乳	「鶏肉、白菜、人参、ワンタン、にら、にんにく、生姜、玉ねぎ、濃口、薄口、塩、白こしょう、ごま油、米油、鶏がらスープ缶」「手羽元、にんにく、いんげん、米酢、濃口」「米、もち米、酒、濃口、人参、焼豚、たけのこ、ごま油、上白糖、塩、薄口」「牛乳」	582	25.1	14.6	261	1.37	226	0.30	0.45	9	3.31	1.9
19水	わかめスープ 八宝菜 麦入りごはん 牛乳	「わかめ、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」「豚肉、むきエビ、イカ、ピーマン、人参、たけのこ、白菜、玉ねぎ、にんにく、生姜、きくらげ、濃口、澱粉、ごま油、塩、酒、米油、白こしょう、オスターソース」「米、麦」「牛乳」	598	30.5	13.9	295	1.85	303	0.62	0.64	20	2.33	4.6
20木	ベジタスープ セルフドッグ 割れコッペパン 牛乳	「豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、春雨、竹輪、生姜、米油、薄口、酒、みりん、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶」「ウインナー、ケチャップ、キャベツ、人参、塩、白こしょう、米油」「割れコッペパン」「牛乳」	620	27.7	23.5	331	2.93	209	0.87	0.71	27	3.17	3.7
21金	チキンカレー フルーツミックス 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、にんにく、生姜、カレールウ、米油、赤ワイン」「みかん缶、黄桃缶、ダイスゼリー(ぶどう味)」「牛乳」	666	22.3	13.5	280	3.32	253	0.30	0.43	32	1.95	4.6
24月	ビーフンスープ カオマンガイ 麦入りごはん(鶏がら風味) 牛乳	「ビーフン、玉ねぎ、人参、大根、きくらげ、葉ねぎ、にんにく、生姜、米油、濃口、薄口、塩、白こしょう、酒、鶏がらスープ缶」「鶏肉、澱粉、生姜、にんにく、玉ねぎ、葉ねぎ、上白糖、薄口、酒、米酢、レモン果汁、ごま油、白ごま」「米、麦、鶏がらスープ缶、塩、酒」「牛乳」	590	33.7	11.6	272	1.65	170	0.26	0.52	16	1.96	3.4
25火	じゃがいものスープ アジフライ 添え野菜(ソース味) 麦入りごはん 牛乳	「ベーコン、じゃがいも、人参、コーン、玉ねぎ、濃口、薄口、米油、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶」「アジフライ、米油」「キャベツ、人参、米油、塩、白こしょう、濃厚ソース」「米、麦」「牛乳」	609	23.0	16.6	269	3.04	228	0.31	0.46	32	1.69	3.7
26水	豚汁 高野の含め煮 塩昆布ごはん 牛乳	「豚肉、人参、ごぼう、突きこんにゃく、大根、葉ねぎ、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌、米油」「高野豆腐、いんげん、玉ねぎ、人参、濃口、薄口、酒、みりん、塩、上白糖、削り節」「米、麦、塩昆布」「牛乳」	611	27.3	16.3	392	2.91	307	0.44	0.45	12	3.07	4.6
27木	ブラウンシチュー ベーコンポテト パインパン 牛乳	「豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ビーフシチュールー、トマトピューレ、ケチャップ、白こしょう、赤ワイン、米油」「じゃがいも、ベーコン、塩、パセリ粉、米油、白こしょう」「パインパン」「牛乳」	715	26.8	22.7	303	1.72	239	0.99	0.73	31	3.02	4.6
28金	みそ汁 ほうれん草と豚肉の甘辛炒め 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、油揚げ、かまぼこ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「豚肉、ほうれん草、人参、玉ねぎ、上白糖、濃口、酒、みりん、米油」「米、麦」「牛乳」	592	26.8	14.7	324	2.44	331	0.58	0.50	16	2.29	4.0
31月	みそ汁 サバの生姜煮 麦入りごはん 納豆 牛乳	「人参、玉ねぎ、キャベツ、突きこんにゃく、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「サバ、生姜、酒、上白糖、濃口、みりん」「米、麦」「納豆」「牛乳」	656	31.2	18.6	336	3.27	164	0.29	0.68	13	2.45	5.1

* 献立は変更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。