

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)
1	金 ハヤシライス マカロニサラダ 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、ハヤシルウ、濃口、赤ワイン、ウスターソース、米油」「マカロニ、チキンハム、人参、キャベツ、ノンエッグマヨネーズ、塩、白こしょう、米油」「米、麦」「牛乳」	692	24.6	21.1	282	1.62	270	0.52	0.46	22	2.45	4.4
4	月 たぬき汁 鶏と里芋の味噌炒め 麦入りごはん 納豆 牛乳	「板こんにやく、油揚げ、人参、えのきたけ、大根、葉ねぎ、しょうが、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、塩」「里芋、鶏肉、板こんにやく、人参、いんげん、竹輪、赤みそ、酒、三温糖、米油、みりん、濃口」「米、麦」「納豆」「牛乳」	620	30.2	16.5	404	3.29	240	0.28	0.61	10	1.88	6.3
5	火 さつまいも 豚肉となすの炊いたん ごはん 牛乳	「さつまいも、人参、大根、玉ねぎ、葉ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「豚肉、なす、人参、いんげん、しょうが、葉ねぎ、薄口、みりん、上白糖、塩、昆布パウダー、削り節」「米」「牛乳」	597	24.1	13.2	338	2.31	241	0.55	0.48	20	2.17	3.8
6	水 キムチラーメン オイスターソース炒め 麦入りごはん 牛乳	「ラーメン、焼き豚、キムチ、人参、にら、きくらげ、塩、白こしょう、濃口、米油、ごま油、鶏がらスープ」「チンゲン菜、玉ねぎ、人参、コーン、にんにく、しょうが、オイスターソース、上白糖、濃口、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	557	20.1	11.5	275	1.65	262	0.32	0.46	15	2.06	4.0
7	木 洋風スープ チリコンカン 2枚食パン 牛乳	「ウインナー、人参、玉ねぎ、キャベツ、濃口、薄口、鶏がらスープ、塩、白こしょう、米油」「豚肉ミンチ、大豆の華、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」「食パン」「牛乳」	618	30.4	20.8	337	2.66	158	0.88	0.71	16	2.99	6.9
8	金 わかめスープ 里芋コロッケ 添えエリンギソテー 麦入りごはん 牛乳	「カットわかめ、人参、大根、玉ねぎ、しょうが、米油、塩、濃口、薄口、ごま油、鶏がらスープ、白こしょう」「里芋コロッケ、米油」「エリンギ、ベーコン、玉ねぎ、人参、米油、濃口、塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	594	20.6	16.2	267	1.37	236	0.28	0.44	10	2.25	4.3
11	月 味噌汁 イカ天 添え(切干ソース味) 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、油揚げ、根深ねぎ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「いか天ぶら、米油」「切干大根、キャベツ、人参、濃厚ソース、ウスターソース、濃口、上白糖、米油」「米、麦」「牛乳」	596	22.8	16.8	344	1.99	212	0.23	0.40	15	2.27	4.4
12	火 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、しょうが、カレールウ、米油、赤ワイン」「みかん缶詰、黄桃缶詰、アレンジダイゼリー」「米、麦」「牛乳」	651	22.3	13.5	279	2.76	246	0.29	0.43	30	1.94	4.5
13	水 すいとん汁 いそ煮 塩昆布ごはん 牛乳	「すいとん、玉ねぎ、大根、人参、ほうれん草、薄口、塩、昆布パウダー、削り節」「じゃがいも、豚肉、ひじき、生揚げ、人参、米油、上白糖、濃口、みりん、酒」「米、麦、塩昆布」「牛乳」	621	24.5	14.0	393	3.24	319	0.43	0.46	21	2.11	4.3
14	木 オニオンスープ おさつマヨ バターロール 牛乳	「玉ねぎ、ソテードオニオン、鶏肉、人参、葉ねぎ、にんにく、鶏ガラスープ、塩、白こしょう、薄口、濃口、米油」「ベーコン、人参、玉ねぎ、さつまいも、塩、白こしょう、ノンエッグマヨネーズ、米油」「バターロール」「牛乳」	605	23.1	20.8	312	1.34	240	0.68	0.67	22	3.07	4.6
15	金 親子どんぶり じゃがいものきんぴら 麦入りごはん 牛乳	「卵、鶏肉、人参、かまぼこ、玉ねぎ、葉ねぎ、米油、みりん、濃口、三温糖、昆布パウダー、削り節」「じゃがいも、鶏ミンチ、人参、ごぼう、米油、濃口、上白糖、ごま油」「米、麦」「牛乳」	622	31.9	13.3	303	2.22	343	0.30	0.58	27	1.71	3.7
18	月 なすのみそ汁 厚揚げの中華煮 麦入りごはん 納豆 牛乳	「なす、玉ねぎ、人参、キャベツ削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「生揚げ、豚肉、人参、いんげん、オイスターソース、濃口、上白糖、米油、ごま油、酒」「米、麦」「納豆」「牛乳」	633	29.5	19.6	431	3.89	231	0.43	0.61	14	2.14	5.8
19	火 おつきりこみ ごまあえ 麦入りごはん 牛乳	「ほうとう、豚肉、人参、大根、ごぼう、里芋、白菜、酒、濃口、みりん、塩、削り節、昆布パウダー」「ほうれん草、油揚げ、人参、すりごま、上白糖、濃口」「米、麦」「牛乳」	589	22.7	13.6	371	2.25	461	0.38	0.47	18	1.37	4.9
20	水 ワンタンスープ 豚肉の生姜焼き 麦入りごはん 牛乳	「白菜、人参、ワンタン、にら、にんにく、しょうが、玉ねぎ、濃口、薄口、塩、白こしょう、ごま油、米油、鶏がらスープ」「豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、しょうが、にんにく、濃口、米油、上白糖、酒」「米、麦」「牛乳」	608	28.9	14.7	264	1.51	153	0.70	0.50	13	1.74	3.1
21	木 ベジタスープ じゃがいもとウインナーの煮物 黒糖パン 牛乳	「人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、春雨、竹輪、しょうが、米油、薄口、酒、みりん、塩、白こしょう、鶏がらスープ」「じゃがいも、ウインナー、人参、玉ねぎ、糸こんにやく、米油、塩、濃口、白こしょう、鶏がらスープ」「黒糖パン」「牛乳」	585	23.8	16.5	352	2.36	224	0.72	0.70	30	2.94	4.6
22	金 肉豆腐 糸こんにやくの炒め物 ごはん 牛乳	「木綿豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、さやいんげん、濃口、三温糖、みりん、酒、米油、片栗粉」「糸こんにやく、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」「牛乳」	614	27.5	16.4	354	2.28	339	0.61	0.47	20	1.47	4.2
25	月 ビーフンスープ カオナーガイ 麦入りごはん 牛乳	「ビーフン、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、にんにく、しょうが、米油、濃口、薄口、塩、白こしょう、酒、鶏がらスープ」「鶏肉、油揚げ、たけのこ、葉ねぎ、干しいたけ、オイスターソース、上白糖、酒、米酢、濃口、白こしょう、片栗粉、鶏がらスープ」「米、麦」「牛乳」	563	27.8	12.5	274	1.49	142	0.23	0.51	9	1.76	4.1
26	火 ダルカレー チリチキン 麦入りごはん 牛乳	「レンズ豆、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、カレールウ、米油、赤ワイン、塩、白こしょう」「鶏肉、にんにく、しょうが、米油、玉ねぎ、ケチャップ、濃口、上白糖、米酢、酒、チリパウダー、片栗粉」「米、麦」「牛乳」	652	29.0	14.1	286	2.46	234	0.30	0.46	12	2.33	5.8
27	水 トックスープ ナムル 麦入りごはん 牛乳	「トック、人参、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが、薄口、ごま油、米油、鶏ガラスープ、塩、白こしょう」「豚肉ミンチ、切干大根、ほうれん草、人参、もやし、にんにく、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」「韓国味付けのり」	616	26.0	13.8	277	1.64	349	0.59	0.53	13	2.00	3.9
28	木 コーンスープ スラッピージョー パンズ 牛乳	「クリームコーン缶詰、ホールコーン、人参、じゃがいも、玉ねぎ、薄口、塩、白こしょう、鶏ガラスープ、米油」「豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、しょうが、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、上白糖、塩、白こしょう、米油」「パンズ」「牛乳」	646	30.2	17.9	301	1.87	307	1.04	0.79	28	3.27	6.0
29	金 マリガトニー風スープ フィッシュ&チップス 麦入りごはん 牛乳	「白菜、人参、玉ねぎ、ウインナー、スパゲティ、根深ねぎ、牛乳、生クリーム、カレー粉、塩、白こしょう、鶏ガラスープ、米油」「ホキ、片栗粉、米油」「シューリングポテト、米油」「米、麦」「牛乳」	728	29.3	21.7	289	1.86	178	0.31	0.51	23	1.45	3.5

外国メニュー週

*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あふれる日です。