

豊能町教育委員会

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 火 豚汁 五目きんぴら 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、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」「鶏肉細切れ、人参、ごぼう、青ピーマン、竹輪、突きこんにやく、三温糖、みりん、米油、濃口、酒、白炒りゴマ、ごま油」「米、麦」「牛乳」	579	24.7	13.7	350	2.18	305	0.40	0.45	16	2.12	4.8
2 水 きつねうどん キャベツとツナの煮浸し 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、みりん」「キャベツ、人参、ツナ缶、しょうが、みりん、薄口、粉かつお、昆布パウダー、酒」「米、麦、ゆかり」「牛乳」	601	21.9	14.0	347	1.90	295	0.22	0.40	21	2.66	4.0
3 木 ラッキー人参入りクリームスープ ベーコンポテト クロワッサン 牛乳 さくらゼリー	「人参、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、牛乳、塩、白こしょう、鶏がらスープ、米油、有塩バター、小麦粉」「じゃがいも、ベーコン、塩、パセリ粉、米油、白こしょう」「クロワッサン」「牛乳」「さくらゼリー」	559	22.9	15.9	311	2.27	93	0.69	0.71	34	2.94	3.3
4 金 鶏とキャベツの生姜スープ 豚肉のマヨネーズ炒め 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉、キャベツ、しょうが、玉ねぎ、人参、酒、鶏がらスープ、薄口、濃口、塩、米油、白こしょう」「豚肉、濃口、酒、にんにく、玉ねぎ、青ピーマン、ノンエッグマヨネーズ、米油、塩」「米、麦」「牛乳」	594	26.8	16.1	263	1.35	158	0.48	0.47	26	1.50	3.2
7 月 味噌汁 サンマの筒煮 麦入りごはん 牛乳 納豆	「じゃがいも、カットわかめ、玉ねぎ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「さんま、しょうが、みりん、酒、三温糖、濃口」「米、麦」「牛乳」「納豆」	687	28.5	22.4	339	3.35	91	0.23	0.64	15	2.50	5.0
8 火 すき焼き煮 糸こんにゃくの炒め物 麦入りごはん 牛乳	「白菜、焼き豆腐、糸こんにゃく、根深ねぎ、豚肉、すき焼き麩、ごぼう、濃口、上白糖、酒、米油」「糸こんにゃく、青ピーマン、人参、鶏肉ミンチ、白炒りゴマ、みりん、酒、濃口、上白糖、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	605	26.5	14.7	368	2.63	197	0.47	0.45	22	1.47	5.3
9 水 トックスープ 豚肉キムチ 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、鶏がらスープ、塩、白こしょう」「豚肉、上白糖、濃口、酒、キムチ、玉ねぎ、にら、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	620	24.2	13.2	266	1.43	206	0.53	0.49	15	2.29	3.3
10 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、ベーコン、キャベツ、トマトダイスカット缶詰、トマトピューレ、塩、白こしょう、米油、鶏がらスープ」「枝豆、スイートコーン、人参、ツナ缶、塩、白こしょう、米油」「きな粉、上白糖、塩、米油、コッペパン」「牛乳」	627	25.9	25.7	325	2.27	245	0.63	0.66	24	2.21	6.5
11 金 真菜のすまし汁 厚揚げの煮びたし 麦入りごはん 牛乳	「真菜、玉ねぎ、かまぼこ、大根、葉ねぎ、人参、昆布パウダー、薄口、塩、削り節」「生揚げ、豚肉、小松菜、糸こんにゃく、玉ねぎ、昆布パウダー、みりん、薄口、削り節」「米、麦」「牛乳」	541	23.0	14.4	414	2.84	233	0.40	0.44	21	1.53	3.6
14 月 チキンカレー フルーツポンチ 麦入りごはん ヨーグルトドリンク	「鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、カレーパウダー、米油、塩、白こしょう、赤ワイン」「みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、サイダー」「米、麦」「ヨーグルトドリンク」	603	20.0	5.6	903	1.71	171	0.28	0.38	31	2.06	4.9
15 火 味噌汁 竹輪とごぼうの甘辛揚げ 赤飯 牛乳 みかんゼリー	「ごまつな、人参、玉ねぎ、油揚げ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「ごぼう、竹輪、澱粉、米油、濃口、酒、上白糖、白炒りゴマ」「米、もち米、小豆、黒炒りゴマ、塩」「牛乳」「みかんゼリー」	646	21.5	15.4	506	3.42	183	0.23	0.41	100	3.01	5.0
16 水	<p style="font-size: small;">そつぎょうしき</p> <h2 style="margin: 0;">卒業式</h2>											
17 木 コーンスープ ナポリタン デニッシュパン 牛乳	「クリームコーン、スイートコーン、人参、じゃがいも、玉ねぎ、薄口、塩、白こしょう、鶏がらスープ、米油」「スパゲッティ、ウインナー、玉ねぎ、人参、青ピーマン、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、カットマト、米油、塩、白こしょう」「デニッシュパン」「牛乳」	604	23.8	16.3	293	2.02	240	0.73	0.71	34	2.77	5.7
18 金 大根スープ オイスターソース炒め 麦入りごはん 牛乳	「木綿豆腐、人参、大根、葉ねぎ、白炒りゴマ、しょうが、鶏がらスープ、塩、薄口、ごま油、白こしょう、米油」「小松菜、豚肉、人参、にんにく、しょうが、オイスターソース、濃口、米油、ごま油、酒」「米、麦」「牛乳」	530	22.0	13.1	299	1.75	267	0.43	0.45	14	1.64	2.8

*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った場合、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。