

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)
2月 豚じゃか ひじきの炒め煮 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、ごぼう、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、グリーンピース、三温糖、濃口、酒、米油」「ひじき、鶏肉細切れ、大豆、人参、いんげん、突きこんにゃく、上白糖、米油、酒、みりん、濃口」「米、麦」「牛乳」	625	27.0	13.5	308	2.78	348	0.60	0.50	32	1.24	6.5
3火	けんぽうきねんび 憲法記念日											
4水	みどりのひ みどりの日											
5木	こどものひ こどもの日											
6金 味噌汁 サバの生姜煮 麦入りごはん 柏餅 牛乳	「人参、大根、にら、玉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「さば、しょうが、酒、上白糖、濃口、みりん」「米、麦」「かしわもち」「牛乳」	694	26.9	15.7	298	2.38	163	0.29	0.50	8	2.43	4.1
9月 つみれ汁 豚肉とごぼうの炒め煮 麦入りごはん 牛乳	「イワシボール、大根、ごぼう、人参、しめじ、薄口、食塩、削り節、昆布パウダー、葉ねぎ」「豚肉、ごぼう、ピーマン、にんにく、白炒りゴマ、濃口、みりん、米油、酒」「米、麦」「牛乳」	588	27.7	15.2	321	2.26	162	0.52	0.56	15	1.73	4.5
10火 レタススープ タコライス ^の 具 麦入りごはん 牛乳	「レタス、鶏肉細切れ、玉ねぎ、スイートコーン、人参、にんにく、しょうが、薄口、食塩、白こしょう、ごま油、米油、鶏がらスープ」「豚肉ミンチ、玉ねぎ、青ピーマン、にんにく、米油、食塩、白こしょう、濃口、上白糖、カットマト缶詰、ケチャップ、鶏がらスープ、タバスコ」「米、麦」「牛乳」	591	29.8	14.8	256	1.58	194	0.68	0.52	16	2.15	3.3
11水 カレーうどん 野菜ソテー 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、食塩、米油、削り節」「キャベツ、人参、しめじ、チキンハム、米油、食塩、白こしょう、濃口」「米、麦」「牛乳」	608	23.5	14.3	311	1.76	272	0.42	0.45	20	2.20	4.3
12木 わかめスープ 白身魚のタルタルソース 割れコッペパン ヨーグルトドリンク	「カットわかめ、人参、大根、玉ねぎ、しょうが、白炒りゴマ、米油、食塩、濃口、薄口、ごま油、鶏がらスープ、白こしょう」「ホキ、酒、澱粉、米油、玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、ノンエッグマヨネーズ、食塩、白こしょう」「割れコッペパン」「ヨーグルトドリンク」	597	26.4	18.2	936	1.19	101	0.52	0.64	16	3.12	4.0
13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、しょうが、にら、濃口、三温糖、みりん、酒、米油、澱粉」「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」	614	28.8	16.3	363	2.38	353	0.54	0.48	21	1.49	5.1
16月 味噌汁 豚肉とほうれん草の炒め物 麦入りごはん 納豆 牛乳	「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」「ほうれん草、豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、濃口、食塩、白こしょう、米油」「米、麦」「納豆」「牛乳」	594	27.0	15.2	350	3.16	259	0.47	0.63	22	2.41	6.2
17火 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、しいたけ、鶏肉細切れ、にんにく、しょうが、薄口、ごま油、米油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう」「豚肉ミンチ、ほうれん草、人参、もやし、にんにく、白炒りゴマ、米油、酒、濃口、上白糖、トウバンジャン、コチュジャン」「米、麦」「牛乳」	615	27.1	14.1	273	1.54	310	0.59	0.51	11	1.88	3.2
18水 団子汁 チンジャオロース 麦入りごはん 牛乳	「白玉団子、大根、人参、ごぼう、突きこんにゃく、葉ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「豚肉干切り、青ピーマン、人参、にんにく、上白糖、酒、濃口、澱粉、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」	606	25.7	14.8	269	1.91	256	0.64	0.47	19	1.88	3.8
19木 ベジタスープ チリコンカン 2枚食パン 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、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「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、食塩、白こしょう、タバスコ」「食パン」「牛乳」	614	30.3	18.4	362	2.66	121	0.82	0.70	16	3.20	7.0
20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、しょうが、カレールウ、米油、赤ワイン」「みかん缶詰、黄桃缶詰、りんご缶詰」「米、麦」「牛乳」	652	22.3	13.5	278	1.76	246	0.29	0.43	30	1.90	4.5
23月 マーボー豆腐 糸こんにゃくのチャブチェ 麦入りごはん 牛乳	「木綿豆腐、豚肉ミンチ、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、葉ねぎ、濃口、母ちゃん味噌、酒、ごま油、澱粉、上白糖、トウバンジャン」「糸こんにゃく、豚肉、青ピーマン、人参、きくらげ、米油、濃口、食塩、白こしょう、ごま油、ポークブイヨン、白炒りゴマ」「米、麦」「牛乳」	620	29.3	17.5	363	2.75	306	0.66	0.49	19	2.15	5.3
24火 吉野汁 白身魚の甘酢あん 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉細切れ、里芋、突きこんにゃく、葉ねぎ、大根、人参、澱粉、食塩、薄口、削り節、米油」「ホキ、澱粉、米油、酒、人参、玉ねぎ、青ピーマン、澱粉、米酢、上白糖、濃口、米油」「米、麦」「牛乳」	610	28.7	15.2	303	1.68	275	0.24	0.48	13	1.67	3.3
25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、焼豚、キムチ、人参、にら、きくらげ、食塩、白こしょう、濃口、米油、ごま油、鶏がらスープ」「チンゲンサイ、玉ねぎ、人参、チキンハム、スイートコーン、にんにく、しょうが、オイスターソース、濃口、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	586	23.1	12.7	278	1.75	266	0.36	0.48	16	2.37	4.1
26木 ブラウンシュュー ベーコンポテト コッペパン 牛乳	「豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、マッシュルーム、ビーフシチュールウ、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、食塩、パセリ粉、米油、白こしょう」「コッペパン」「牛乳」	674	27.4	20.7	301	1.83	238	1.02	0.73	45	3.17	5.1
27金 かきたま汁 五目きんぴら 麦入りごはん 牛乳	「卵、じゃがいも、人参、玉ねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、薄口、食塩」「鶏肉細切れ、人参、ごぼう、青ピーマン、竹輪、突きこんにゃく、三温糖、みりん、米油、濃口、酒、白炒りゴマ、ごま油」「米、麦」「牛乳」	569	23.0	12.0	333	2.03	278	0.27	0.51	26	1.65	4.5
30月 豚汁 高野の含め煮 麦入りごはん 納豆 牛乳	「豚肉、人参、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、鶏肉細切れ、いんげん、玉ねぎ、人参、濃口、薄口、みりん、食塩、上白糖、削り節」「米、麦」「納豆」「牛乳」	659	33.8	19.3	401	3.68	272	0.46	0.63	12	2.40	6.4
31火 春雨スープ マグロとじゃがいものノルウェー風 麦入りごはん 牛乳	「春雨、玉ねぎ、人参、竹輪、しょうが、にら、薄口、酒、みりん、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「マグロ、じゃがいも、酒、澱粉、米油、しょうが、濃口、ケチャップ、上白糖、ウスターソース」「米、麦」「牛乳」	614	27.3	13.0	274	2.12	163	0.28	0.42	16	1.85	2.6

* 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。