

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<br>水  | だんご汁 いそ煮<br>団子汁 いそ煮<br>麦入りごはん 牛乳                | 「白玉団子、大根、人参、ごぼう、突きこんにやく、葉ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「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」「牛乳」   | 617       | 24.1      | 14.5   | 382        | 3.50   | 259          | 0.43        | 0.45        | 19         | 1.88      | 4.9      |
| 2<br>木  | ようふうスープ とりにく<br>洋風スープ 鶏肉のトマトソース煮込み<br>コッペパン 牛乳  | 「マカロニ、人参、玉ねぎ、キャベツ、濃口、薄口、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、米油」「鶏肉、人参、玉ねぎ、トマトダイスカット缶詰、しめじ、パセリ粉、ケチャップ、トマトピューレ、にんにく、食塩、米油、赤ワイン、白こしょう」「コッペパン」「牛乳」             | 578       | 29.5      | 14.3   | 305        | 1.55   | 243          | 0.66        | 0.71        | 20         | 2.80      | 4.4      |
| 3<br>金  | つみれ汁 とりにく<br>つみれ汁 鶏肉とじゃがいもの味噌炒め<br>麦入りごはん 牛乳    | 「イワシボール、大根、ごぼう、人参、薄口、食塩、削り節、昆布パウダー、葉ねぎ」「じゃがいも、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」「牛乳」                                       | 586       | 27.7      | 12.6   | 355        | 2.38   | 242          | 0.25        | 0.54        | 21         | 2.42      | 4.0      |
| 6<br>月  | みそしる とりにく て に<br>味噌汁 鶏肉の照り煮<br>麦入りごはん 牛乳        | 「じゃがいも、わかめ、玉ねぎ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏肉、玉ねぎ、人参、スイートコーン、マッシュルーム、薄口、みりん、上白糖、白ワイン、にんにく」「米、麦」「牛乳」   | 573       | 25.1      | 10.9   | 309        | 2.11   | 162          | 0.26        | 0.46        | 21         | 2.52      | 4.1      |
| 7<br>火  | ポークカレー ザワークラウト<br>麦入りごはん ヨーグルトドリンク              | 「豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、にんにく、しょうが、カレールウ、米油、赤ワイン」「キャベツ、人参、食塩、米酢、上白糖、黒こしょう」「米、麦」「ヨーグルトドリンク」   | 593       | 22.2      | 8.5    | 917        | 1.75   | 293          | 0.56        | 0.42        | 37         | 2.04      | 5.7      |
| 8<br>水  | わかめとコーンのスープ 豚肉キムチ<br>麦入りごはん 牛乳                  | 「わかめ、人参、玉ねぎ、スイートコーン、しょうが、にんにく、白炒りゴマ、米油、食塩、濃口、薄口、ごま油、鶏がらスープ」「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」                                    | 589       | 26.8      | 14.6   | 274        | 1.57   | 174          | 0.62        | 0.52        | 15         | 2.52      | 3.5      |
| 9<br>木  | キャベツもりもりスープ えだまめ<br>枝豆とコーンのソテー<br>揚げパン 牛乳       | 「人参、豚肉、食塩、キャベツ、鶏がらスープ、濃口、薄口、しょうが、にんにく、米油」「枝豆、スイートコーン、人参、ベーコン、食塩、白こしょう、米油」「きな粉、上白糖、食塩、米油、コッペパン」「牛乳」                                     | 624       | 27.2      | 25.9   | 325        | 2.18   | 229          | 0.70        | 0.68        | 27         | 2.67      | 6.0      |
| 10<br>金 | きつねうどん 豚肉とほうれん草の炒め物<br>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」「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、ゆかり」「牛乳」                          | 605       | 24.0      | 14.6   | 352        | 2.08   | 393          | 0.40        | 0.46        | 13         | 2.80      | 4.2      |
| 13<br>月 | ためぎ汁 新じゃがの煮物<br>ごはん 牛乳 納豆                       | 「板こんにやく、油揚げ、人参、だいこん、葉ねぎ、しょうが、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、食塩」「じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉ミンチ、上白糖、酒、薄口、米油、みりん、澱粉」「米」「牛乳」「納豆」  | 610       | 26.0      | 15.6   | 354        | 2.75   | 158          | 0.24        | 0.56        | 23         | 1.49      | 4.5      |
| 14<br>火 | マーボー豆腐 焼きビーフン<br>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、赤みそ、酒、ごま油、米油、澱粉、上白糖、トウバンジャン」「人参、玉ねぎ、豚肉、青ピーマン、ビーフン、鶏がらスープ、食塩、濃口、ごま油、米油、白こしょう」「米、麦」「牛乳」              | 637       | 27.3      | 15.7   | 328        | 2.20   | 303          | 0.53        | 0.46        | 15         | 2.13      | 4.1      |
| 15<br>水 | ほうれん草と卵のスープ 豚肉とこんにやくの七味焼き<br>麦入りごはん 牛乳          | 「ほうれん草、卵、玉ねぎ、人参、薄口、濃口、食塩、白こしょう、鶏がらスープ、米油」「豚肉、板こんにやく、人参、根深ねぎ、玉ねぎ、七味唐辛子、にんにく、白炒りゴマ、上白糖、濃口、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」                               | 587       | 28.1      | 16.0   | 301        | 2.00   | 373          | 0.58        | 0.59        | 13         | 1.92      | 4.1      |
| 16<br>木 | ラビオリスープ ラトウイユ<br>コッペパン 牛乳                       | 「ラビオリ、人参、玉ねぎ、鶏肉細切れ、スイートコーン、米油、薄口、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「野菜ミックス、トマトダイスカット缶詰、玉ねぎ、ベーコン、にんにく、白ワイン、食塩、白こしょう、オリーブ油、ウスターソース、鶏がらスープ」「コッペパン」「牛乳」      | 573       | 25.4      | 16.8   | 299        | 1.51   | 180          | 0.71        | 0.72        | 41         | 2.99      | 4.6      |
| 17<br>金 | けんちん汁 白身魚の甘酢あん<br>麦入りごはん 牛乳                     | 「突きこんにやく、人参、だいこん、葉ねぎ、ごぼう、木綿豆腐、油揚げ、米油、薄口、削り節、昆布パウダー、食塩」「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」                               | 611       | 27.1      | 17.3   | 353        | 1.97   | 273          | 0.24        | 0.46        | 13         | 1.60      | 3.5      |
| 20<br>月 | にくどうふ きりほだいこん ふく に<br>肉豆腐 切干大根の含め煮<br>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」「切干大根、いんげん、人参、濃口、三温糖、みりん、酒、削り節、米油」「米、麦」「牛乳」  | 606       | 24.5      | 13.9   | 372        | 2.24   | 305          | 0.46        | 0.45        | 11         | 1.57      | 5.0      |
| 21<br>火 | みそしる ぶたにく しょうがや<br>味噌汁 豚肉の生姜焼き<br>麦入りごはん 牛乳     | 「ソフト豆腐、大根、わかめ、玉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「豚肉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、白炒りゴマ、濃口、米油、上白糖、酒」「米、麦」「牛乳」  | 580       | 25.7      | 14.5   | 336        | 2.27   | 81           | 0.52        | 0.44        | 10         | 2.38      | 3.3      |
| 22<br>水 | ちゅうか しょうがや<br>中華スープ マーボー春雨<br>麦入りごはん 牛乳         | 「人参、玉ねぎ、きくらげ、根深ねぎ、豚肉、しょうが、鶏がらスープ、濃口、薄口、食塩、ごま油、米油、白こしょう」「豚肉ミンチ、春雨、大豆の華、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、にら、赤みそ、濃口、上白糖、米油、ごま油、トウバンジャン、コチュジャン、酒」「米、麦」「牛乳」 | 609       | 25.0      | 13.9   | 287        | 2.42   | 275          | 0.43        | 0.46        | 10         | 2.42      | 5.4      |
| 23<br>木 | アーサー汁 麩チャンプルー<br>パインパン 牛乳                       | 「あおさ、かまぼこ、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのき、しょうが、昆布パウダー、濃口、食塩、削り節」「すきやき麩、卵、食塩、豚肉、にら、玉ねぎ、米油、食塩、白こしょう、濃口」「パインパン」「牛乳」  | 556       | 23.1      | 15.2   | 343        | 1.98   | 202          | 0.65        | 0.72        | 8          | 2.68      | 3.3      |
| 24<br>金 | とんじる しょうがや<br>豚汁 アジフライ 添え野菜<br>麦入りごはん 牛乳        | 「豚肉、にんじん、ごぼう、突きこんにやく、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」「アジフライ、米油」「キャベツ、人参、米油、白こしょう、濃厚ソース」「米、麦」「牛乳」                                       | 632       | 28.4      | 18.7   | 337        | 3.91   | 269          | 0.47        | 0.50        | 21         | 2.34      | 4.6      |
| 27<br>月 | わかめスープ 八宝菜<br>麦入りごはん 牛乳                         | 「わかめ、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」「豚肉、青ピーマン、人参、白菜、玉ねぎ、にんにく、しょうが、きくらげ、濃口、澱粉、ごま油、食塩、酒、米油、白こしょう、オイスターソース」「米、麦」「牛乳」      | 566       | 24.4      | 13.8   | 279        | 1.62   | 229          | 0.56        | 0.47        | 19         | 2.11      | 3.8      |
| 28<br>火 | たま しょうがや<br>玉ねぎのみそ汁 五目きんぴら<br>ごはん 牛乳 納豆         | 「人参、玉ねぎ、キャベツ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「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」「牛乳」「納豆」                                | 608       | 24.2      | 14.2   | 359        | 2.85   | 269          | 0.24        | 0.57        | 28         | 2.09      | 6.7      |
| 29<br>水 | キムチチゲ オイスターソース炒め<br>麦入りごはん 牛乳                   | 「厚揚げ、豚肉、人参、だいこん、しめじ、根深ねぎ、にら、キムチ、母ちゃん味噌、鶏がらスープ、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」                                   | 593       | 26.1      | 15.7   | 319        | 2.64   | 290          | 0.60        | 0.53        | 20         | 2.04      | 4.2      |
| 30<br>木 | はるさめ<br>春雨スープ チリコンカン<br>2枚食パン 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」「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」                          | 617       | 29.5      | 19.0   | 367        | 2.97   | 165          | 0.77        | 0.68        | 9          | 2.76      | 7.6      |

\*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。