

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 水 肉豆腐 切干大根の含め煮 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」	588	27.3	15.9	384	2.9	305	0.57	0.48	11	1.5	5.5
2 木 コーンスープ ミートボールのトマト煮 揚げパン 牛乳	「クリームコーン缶、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」「ポーク・チキンミートボール、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトダイスカット缶詰、トマトピューレ、ケチャップ、パセリ粉、赤ワイン、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」	694	27.3	21.3	939	2.4	205	0.68	0.67	21	3.5	9.9
3 金 すまし汁 鶏そぼろ ツナマヨコーン 手巻きずし 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、食塩、削り節」「鶏肉ミンチ、上白糖、濃口、酒、しょうが、みりん、米油」「玉ねぎ、シーチキン、スイートコーン、ノンエッグマヨネーズ、白こしょう、食塩、米油」「米、米酢、上白糖、食塩、だし、手巻き海苔」「牛乳」	604	33.5	18.4	305	2.3	394	0.27	0.57	21	3.2	3.8
6 月 わかめの味噌汁 とり丼の具 麦入りごはん 牛乳 みかんゼリー	「カットわかめ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌汁」「鶏肉、玉ねぎ、根深ねぎ、米油、濃口、酒、上白糖、みりん、しょうが、澱粉」「米、麦」「牛乳」「みかんゼリー」	606	29.6	11.3	377	3.4	219	0.30	0.50	35	2.7	4.4
7 火 カブと白菜のスープ ヤーコンのスティック揚げ 麦入りごはん 牛乳 納豆	「鶏肉、玉ねぎ、かぶ、人参、かぶの葉、白菜、食塩、白こしょう、濃口、薄口、米油、鶏がらスープ」「ヤーコン、澱粉、米油、食塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」「納豆」	602	25.7	16.6	323	2.5	406	0.27	0.62	42	1.5	5.4
8 水 トックスープ ホイコーロー 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、食塩、白こしょう」「豚肉、キャベツ、人参、にら、米油、にんにく、しょうが、赤みそ、トウバンジャン、濃口、酒、上白糖、白こしょう、澱粉」「米、麦」「牛乳」	593	26.0	14.1	274	1.6	275	0.62	0.49	24	2.1	3.4
9 木 ミネストローネ ベーコンポテト パインパン 牛乳	「人参、玉ねぎ、豚肉、キャベツ、トマトダイスカット缶詰、トマトピューレ、食塩、白こしょう、米油、鶏がらスープ」「じゃがいも、ベーコン、食塩、パセリ粉、米油、白こしょう」「パインパン」「牛乳」	594	26.3	16.3	298	1.6	170	0.92	0.74	37	2.2	9.0
10 金 すきやき煮 ごま酢さめ 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、すきやき麩、ごぼう、濃口、上白糖、酒、米油」「キャベツ、人参、豚肉、すりごま、米酢、上白糖、濃口、米油、米油」「米、麦」「牛乳」	591	27.8	15.9	359	2.5	135	0.60	0.46	26	1.4	4.3
13 月 味噌汁 高野の含め煮 かやくごはん 牛乳	「じゃがいも、カットわかめ、玉ねぎ、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌汁」「高野豆腐、鶏肉細切れ、いんげん、玉ねぎ、人参、濃口、薄口、酒、みりん、食塩、上白糖、削り節」「油揚げ、ごぼう、竹輪、人参、糸こんにゃく、米、濃口、食塩、だし」「牛乳」	601	33.2	16.9	475	3.4	203	0.26	0.46	22	3.7	7.4
14 火 豚汁 五目きんぴら 麦入りごはん 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、母ちゃん味噌汁、米油」「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」	594	32.7	15.9	359	2.5	309	0.55	0.52	18	2.2	5.3
15 水 わかめスープ 豚肉キムチ 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、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、上白糖、濃口、酒、キムチ、玉ねぎ、にら、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	590	29.8	16.1	283	1.8	252	0.76	0.54	17	2.3	4.1
16 木 とよのシチュー キャベツの炒め煮 コッペパン 牛乳	「鶏肉、白菜、小松菜、大根、玉ねぎ、人参、バター、小麦粉、牛乳、鶏がらスープ、生クリーム、食塩、白こしょう、米油」「キャベツ、玉ねぎ、スイートコーン、米油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう」「コッペパン」「牛乳」	590	30.3	18.8	371	2.0	330	0.69	0.78	37	2.8	5.3
17 金 味噌汁 ささみのコーンフレーク揚げ 添え野菜(ソース味) 麦入りごはん ヨーグルトドリンク	「絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、えのきたけ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌汁」「ささ身、食塩、白こしょう、小麦粉、コーンフレーク、米油」「キャベツ、人参、米油、食塩、白こしょう、濃厚ソース」「米、麦」「ヨーグルトドリンク」	628	19.3	16.3	335	3.0	231	0.38	0.55	27	2.6	4.5
20 月	授業参観・学級懇談会 振替休業日											
21 火 味噌汁 鶏肉のから揚げ 麦入りごはん 牛乳	「大根、カットわかめ、人参、玉ねぎ、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌汁」「鶏肉、しょうが、濃口、酒、澱粉、米油」「キャベツ、人参、米油、食塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	620	27.3	19.0	331	2.2	201	0.24	0.46	22	2.4	3.7
22 水 四川風スープ 酢豚 麦入りごはん 牛乳	「絹ごし豆腐、玉ねぎ、根深ねぎ、人参、トウバンジャン、澱粉、ごま油、薄口、食塩、白こしょう、しょうが、米油、鶏がらスープ」「豚肉、酒、白こしょう、玉ねぎ、人参、青ピーマン、ケチャップ、米油、米酢、上白糖、食塩、鶏がらスープ、濃口、澱粉」「米、麦」「牛乳」	589	28.5	15.9	285	1.9	304	0.74	0.51	17	2.3	3.6
23 木	天皇誕生日											
24 金 ポークカレー フルーツミックス 麦入りごはん ヨーグルトドリンク(ストロベリー)	「豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、しょうが、カレーパウダー、米油、赤ワイン」「みかん缶詰、黄桃缶詰、りんご缶詰」「米、麦」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」	598	21.2	8.0	900	8.8	167	0.52	0.40	24	1.9	9.3
27 月 なめこ汁 豚肉とごぼうの炒め物 麦入りごはん 牛乳 納豆	「玉ねぎ、なめこ、大根、鶏肉細切れ、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌汁」「豚肉、ごぼう、青ピーマン、にんにく、白炒りゴマ、濃口、みりん、米油、酒」「米、麦」「牛乳」「納豆」	592	31.3	17.2	339	3.2	85	0.51	0.64	14	1.9	6.6
28 火 あんかけうどん 豚肉とほうれん草の炒め物 ゆかりごはん 牛乳	「うどん、かまぼこ、油揚げ、えのきたけ、白菜、玉ねぎ、葉ねぎ、しょうが、薄口、みりん、昆布パウダー、削り節、澱粉」「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」	591	27.2	14.9	342	2.2	298	0.59	0.50	17	2.9	4.4

\* 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。