

| 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<br>ビーフンスープ 豚肉キムチ<br>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、食塩、白こしょう、酒、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」  | 592       | 28.2      | 14.9   | 266        | 1.6    | 156          | 0.70        | 0.53        | 16         | 2.2       | 3.2      |
| 2<br>木<br>洋風スープ 枝豆とコーンのソテー<br>揚げパン 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、食塩、白こしょう、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」   | 634       | 26.8      | 28.5   | 321        | 2.2    | 229          | 0.70        | 0.68        | 20         | 2.6       | 6.0      |
| 3<br>金<br>すまし汁 筑前煮<br>ちらしずし 牛乳 さくらゼリー                  | 「京花魁、大根、葉ねぎ、人参、玉ねぎ、白玉団子、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「鶏肉、米油、人参、ごぼう、じゃがいも、板こんにゃく、いんげん、三温糖、濃口、酒、みりん、ごま油」「竹輪、干ししいたけ、人参、れんこん、米酢、酒、みりん、食塩、削り節、米、かつおだし」「牛乳」「さくらゼリー」 | 590       | 25.5      | 10.2   | 359        | 3.0    | 367          | 0.27        | 0.47        | 116        | 2.5       | 6.7      |
| 6<br>月<br>味噌汁 竹輪の磯辺揚げ 大根のみそ煮<br>麦入りごはん 牛乳              | 「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」「竹輪、青のり、小麦粉、米油」「大根、人参、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌、酒、みりん、三温糖、白炒りゴマ」「米、麦」「牛乳」                                       | 632       | 26.4      | 15.6   | 646        | 3.0    | 271          | 0.28        | 0.44        | 13         | 3.3       | 4.8      |
| 7<br>火<br>味噌汁 豚肉とごぼうのしぐれ煮<br>麦入りごはん 牛乳 納豆              | 「真菜、大根、玉ねぎ、葉ねぎ、人参、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「豚肉、ごぼう、しょうが、三温糖、酒、濃口、みりん」「米、麦」「牛乳」「納豆」   | 623       | 33.4      | 18.7   | 392        | 4.0    | 262          | 0.77        | 0.71        | 24         | 2.1       | 6.7      |
| 8<br>水<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、根深ねぎ、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、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」                       | 593       | 25.9      | 14.4   | 283        | 2.2    | 275          | 0.48        | 0.46        | 10         | 2.4       | 4.8      |
| 9<br>木<br>ミネストローネ マグロの竜田揚げ 真菜漬け炒め<br>ミルクツイスト ヨーグルトドリンク | 「人参、玉ねぎ、ウインナー、キャベツ、トマトダイスカット缶、トマトピューレ、食塩、白こしょう、米油、鶏がらスープ」「まぐろ、酒、しょうが、濃口、澱粉、米油」「真菜漬け、白菜、人参、黒炒りゴマ、濃口、米油」「ミルクツイスト」「ヨーグルトドリンク」                        | 649       | 34.3      | 17.0   | 990        | 3.4    | 271          | 0.75        | 0.72        | 23         | 3.6       | 4.9      |
| 10<br>金<br>鶏とキャベツの生姜スープ<br>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、食塩、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、食塩」「米、麦」「牛乳」  | 601       | 33.2      | 18.1   | 265        | 1.6    | 167          | 0.64        | 0.54        | 40         | 1.5       | 3.5      |
| 13<br>月<br>チキンカレー フルーツポンチ<br>麦入りごはん ヨーグルトドリンク(マスカット)   | 「鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、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、アレンジアイスゼリー(ぶどう味)、サイダー」「米、麦」「ヨーグルトドリンク(マスカット)」  | 594       | 23.0      | 6.1    | 326        | 10.4   | 178          | 0.29        | 0.37        | 29         | 1.9       | 9.9      |
| 14<br>火<br>味噌汁 鶏団子の煮物<br>赤飯 牛乳 国産いちごとみかんの2色ゼリー         | 「じゃがいも、わかめ、玉ねぎ、ほうれん草、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏団子、白菜、いんげん、人参、削り節、昆布パウダー、三温糖、薄口、酒」「米、もち米、あずき、黒炒りゴマ、食塩」「牛乳」「国産いちごとみかんの2色ゼリー」                          | 563       | 24.0      | 11.3   | 507        | 5.8    | 212          | 0.29        | 0.46        | 63         | 3.4       | 8.0      |
|  | ベストプリンを選んだ場合  | 564       | 24.1      | 12.1   | 548        | 7.3    | 217          | 0.29        | 0.46        | 28         | 3.4       | 10.4     |
|  | お米deスイートポテトを選んだ場合   | 600       | 24.5      | 13.6   | 535        | 6.4    | 223          | 0.32        | 0.47        | 32         | 3.4       | 9.0      |
| 15<br>水<br>きつねうどん キャベツとツナの煮浸し<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」「キャベツ、人参、シーチキン、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」  | 599       | 25.4      | 16.1   | 346        | 2.0    | 297          | 0.22        | 0.40        | 21         | 2.8       | 3.9      |
| 16<br>木<br>コンソメスープ 煮込みハンバーグ<br>黒糖パン 牛乳                 | 「スイートコーン、じゃがいも、人参、キャベツ、玉ねぎ、パセリ粉、濃口、薄口、米油、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「ハンバーグ、トマトピューレ、ケチャップ、デミグラスソース、人参、マッシュルーム、玉ねぎ」「黒糖パン」「牛乳」                                  | 621       | 27.3      | 20.6   | 410        | 3.7    | 215          | 0.88        | 0.74        | 21         | 3.5       | 6.6      |
| 17<br>金  | そつぎょうしき<br><b>卒業式</b>   |           |           |        |            |        |              |             |             |            |           |          |
| 20<br>月<br>豚汁 とりじゃが<br>麦入りごはん 牛乳                       | 「豚肉、人参、ごぼう、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、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん、三温糖、濃口、みりん、酒、米油」「米、麦」「牛乳」  | 623       | 32.4      | 14.6   | 342        | 2.6    | 383          | 0.54        | 0.53        | 43         | 2.6       | 10.2     |
| 21<br>火  | しゅんぶんひ<br><b>春分の日</b>   |           |           |        |            |        |              |             |             |            |           |          |
| 22<br>水<br>肉豆腐 糸こんにゃくの炒めもの<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」「糸こんにゃく、青ピーマン、人参、豚肉ミンチ、白炒りゴマ、みりん、酒、濃口、上白糖、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」  | 590       | 28.1      | 17.5   | 366        | 2.9    | 351          | 0.64        | 0.48        | 20         | 1.4       | 5.5      |
| 23<br>木<br>かぼちゃのスープ ツナサラダ<br>コッペパン 牛乳                  | 「ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ粉、鶏がらスープ、食塩、白こしょう」「玉ねぎ、シーチキン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、白こしょう、食塩、米油」「コッペパン」「牛乳」  | 648       | 30.6      | 23.1   | 288        | 1.7    | 182          | 0.71        | 0.70        | 29         | 2.7       | 7.3      |

\*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。