

	献立	材料	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (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 金	きつねうどん 豚肉の炒めもの 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」「豚肉、玉ねぎ、人参、濃口、酒、上白糖、にんにく、米油、食塩」「米、麦、ゆかり」「牛乳」	623	27.8	16.6	92.7	337	2.1	330	0.58	0.47	9	2.8	3.8
4 月	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	「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、パイナップル缶詰、オレンジジュース」「米、麦」「ヨーグルトドリンク」	597	22.0	8.5	110.1	901	2.9	162	0.56	0.41	24	1.9	8.5
5 火	たまご汁 さつま芋と鶏肉の煮物 麦入りごはん 牛乳	「板こんにやく、油揚げ、人参、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、食塩」「鶏肉、さつま芋、人参、玉ねぎ、酒、上白糖、濃口、みりん、削り節」「米、麦」「牛乳」	645	31.3	14.9	101.0	379	2.6	381	0.35	0.52	29	1.3	5.3
6 水	トックスープ チンジャオロース 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」「豚肉千切り、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」	598	26.6	14.5	90.6	252	1.4	300	0.66	0.49	18	1.7	2.8
7 木	春雨スープ 枝豆とコーンのソテー 揚げパン 牛乳	「春雨、鶏肉細切れ、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」「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」	616	26.3	25.2	68.4	340	2.2	237	0.62	0.66	13	2.4	5.9
8 金	鶏団子のスープ 豚肉とごぼうの炒め物 麦入りごはん 牛乳	「人参、鶏団子、玉ねぎ、にら、春雨、にんにく、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、ごぼう、青ピーマン、にんにく、白炒りゴマ、濃口、上白糖、みりん、米油、酒」「米、麦」「牛乳」	597	29.8	15.1	82.6	344	4.0	173	0.62	0.49	13	1.7	3.9
11 月	ベジタスープ 煮込みハンバーグ 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉細切れ、人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、竹輪、しょうが、薄口、米油、酒、みりん、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、しめじ、玉ねぎ」「米、麦」「牛乳」	599	25.6	16.8	85.1	376	3.0	180	0.30	0.46	17	2.7	4.1
12 火	わかめの味噌汁 アジフライ 添え野菜 麦入りごはん 牛乳 納豆	「カットわかめ、玉葱、人参、えのきたけ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「アジフライ、米油」「キャベツ、人参、米油、食塩、白こしょう、濃厚ソース」「米、麦」「牛乳」「納豆」	598	27.4	17.9	87.4	353	4.7	230	0.27	0.61	18	2.6	6.2
13 水	豆腐のドライカレー 野菜炒め 麦入りごはん(カレー風味) 牛乳	「木綿豆腐、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、しょうが、にんにく、米油、カレー粉、上白糖、濃口、食塩、トマトピューレ、ケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、白こしょう、鶏がらスープ」「キャベツ、人参、玉ねぎ、濃口、米油、食塩、白こしょう」「米、麦、カレー粉」「牛乳」	602	30.6	16.7	85.7	323	2.4	303	0.73	0.52	27	2.0	4.8
14 木	洋風スープ 鶏肉のトマトソース煮込み コッペパン 牛乳	「ウインナー、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、濃口、薄口、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、水、米油」「鶏肉、人参、玉ねぎ、トマトソースカット缶、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」	600	34.8	18.2	75.2	308	1.8	321	0.78	0.78	30	2.8	7.0
15 金	なすのみそ汁 ゴーヤチャンプルー 麦入りごはん 牛乳	「なす、人参、玉ねぎ、えのきたけ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「ゴーヤ、人参、玉ねぎ、豚肉、生揚げ、米油、食塩、白こしょう、濃口、上白糖、粉かつお、ごま油」「牛乳」	599	29.2	17.5	85.4	350	2.8	301	0.71	0.52	17	2.1	4.8
18 月	ひらうろう ひ 敬老の日													
19 火	ハヤシライス 切干のごまネーズ 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、ハヤシルウ、濃口、赤ワイン、ウスターソース、米油」「切干大根、キャベツ、人参、薄口、みりん、白炒りゴマ、ノンエッグマヨネーズ、米油」「米、麦」「牛乳」	645	25.5	20.9	90.9	312	1.8	254	0.53	0.48	17	2.6	5.3
20 水	味噌汁 豚肉とこんにやくの七味焼き 麦入りごはん 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」「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」	608	29.3	16.9	89.9	338	2.6	195	0.74	0.50	19	2.3	7.3
21 木	冬瓜のスープ なす入りミートスパゲティ バターロール 牛乳	「冬瓜、人参、玉ねぎ、米油、しょうが、薄口、食塩、澱粉、鶏がらスープ」「スパゲティ、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、青ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、米油、食塩、白こしょう、赤ワイン」「バターロール」「牛乳」	601	27.9	18.5	80.0	296	1.4	282	0.86	0.70	22	3.5	3.9
22 金	豚汁 鮭の甘酢あん 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、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」「鮭、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」	649	33.5	20.5	84.5	324	2.3	258	0.50	0.54	15	2.2	4.0
25 月	麩のみそ汁 じゃがいもと鶏肉のごまみそ和え 麦入りごはん 牛乳	「白玉麩、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「じゃがいも、鶏肉、澱粉、米油、母ちゃん味噌、みりん、上白糖、すりごま」「米、麦」「牛乳」	628	25.6	16.3	99.4	310	2.4	161	0.26	0.45	18	2.5	6.5
26 火	肉豆腐 切干大根の煮物 麦入りごはん 牛乳 納豆	「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」「納豆」	646	32.2	18.9	91.0	411	3.9	305	0.59	0.65	11	1.6	7.5
27 水	キムチチゲ マーボー春雨 麦入りごはん 牛乳 みたらし団子	「厚揚げ、豚肉、人参、大根、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」「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」「みたらし団子」	719	30.5	17.6	104.2	314	3.0	266	0.70	0.55	16	2.8	5.3
28 木	しょうちゅうこう どうろん どうかい 小中合同運動会 お弁当をもってきてください (給食はありません)													
29 金	うんどうかい よびび 運動会予備日 この日もお弁当をもってきてください (給食はありません)													

* 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。