

豊能町教育委員会

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)
2月 すまし汁 豚肉とごぼうの炒め物 麦入りごはん 牛乳 納豆	「絹ごし豆腐、大根、葉ねぎ、玉ねぎ、人参、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」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」「納豆」	626	33.1	18.7	85.2	347	3.2	141	0.75	0.66	17	1.3	6.2
3火 ワンタンスープ 豚肉の生姜焼き 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉細切れ、白菜、人参、ワンタン、にら、しょうが、玉ねぎ、濃口、薄口、食塩、白こしょう、ごま油、米油、鶏がらスープ」豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、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」	609	34.2	15.6	83.6	273	1.8	157	0.68	0.54	13	2.0	2.9
4水 カレーうどん おかか和え 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」白菜、人参、しめじ、削り節、粉かつお、みりん、濃口」米、麦」「牛乳」	598	25.4	15.2	92.7	327	2.0	271	0.56	0.49	17	2.2	4.3
5木 洋風スープ チリコンカン 2枚食パン 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」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」	610	31.2	22.0	72.8	335	2.7	158	0.91	0.72	16	3.1	7.3
6金	校外学習(お弁当の用意をお願いします)												
9月	スポーツの白												
10火 ラビオリスープ タットリタン 麦入りごはん 牛乳	「ラビオリ、鶏肉細切れ、人参、玉ねぎ、スイートコーン、米油、薄口、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん、しょうが、にんにく、上白糖、濃口、コチュジャン、酒、米油、ごま油」米、麦」「牛乳」	599	31.1	11.9	95.8	258	1.6	237	0.32	0.50	20	1.6	6.3
11水 キムチチゲ ごま和え 麦入りごはん 牛乳	「厚揚げ、豚肉、もやし、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」キャベツ、竹輪、人参、すりごま、上白糖、米油、濃口」米、麦」「牛乳」	596	28.4	17.0	86.6	371	2.5	253	0.67	0.55	30	1.9	4.9
12木 ミネストローネ 白身魚のタルタルソース 割れコッペパン 牛乳	「人参、玉ねぎ、ウインナー、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」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」「牛乳」	683	30.1	30.2	24.9	306	2.2	195	0.69	0.73	28	2.8	3.6
13金 味噌汁 鶏と里芋の味噌炒め 麦入りごはん 牛乳	 「じゃがいも、大根、玉ねぎ、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」さといも、鶏肉、板こんにゃく、人参、いんげん、竹輪、赤味噌、酒、三温糖、米油、みりん、濃口」米、麦」「牛乳」	596	29.2	12.2	98.1	368	2.8	201	0.31	0.48	26	2.6	8.6
16月 なめこ汁 鶏じゃが 麦入りごはん 牛乳	「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」鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、いんげん、三温糖、濃口、みりん、酒、米油」米、麦」「牛乳」	596	31.9	12.4	94.1	323	2.5	236	0.32	0.51	25	2.2	8.2
17火 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、カレールウ、米油、赤ワイン」みかん缶詰、パイナップル缶詰、オレンジダイゼリー(ぶどう味)」米、麦」「ヨーグルトドリンク」	624	23.3	9.0	114.0	901	2.9	162	0.61	0.42	24	2.0	8.5
18水 春雨スープ 豚肉キムチ 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」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」	598	28.2	14.8	81.3	286	1.6	179	0.70	0.52	12	1.8	3.3
19木 オニオンスープ ペーコンポテト バターロール 牛乳	「玉ねぎ、ソテッドオニオン、マカロニ、鶏肉細切れ、人参、葉ねぎ、にんにく、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、薄口、濃口、米油」じゃがいも、ベーコン、食塩、パセリ粉、米油、白こしょう」バターロール」「牛乳」	596	32.5	19.0	77.2	300	1.8	208	0.84	0.80	42	3.3	9.5
20金 豚汁 竹輪とごぼうの甘辛揚げ 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、米油」ごぼう、竹輪、澱粉、米油、濃口、酒、上白糖、白炒りゴマ」米、麦」「牛乳」	626	25.8	18.0	93.8	487	2.3	194	0.44	0.45	9	2.5	5.3
23月 中華スープ マーボー豆腐 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」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、赤味噌、酒、ごま油、米油、澱粉、上白糖、トウバンジャン」米、麦」「牛乳」	602	29.4	17.0	86.6	342	2.8	339	0.60	0.50	12	2.6	4.7
24火 すまし汁 白身魚の甘酢あん 麦入りごはん 牛乳	「かまぼこ、大根、葉ねぎ、油揚げ、人参、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」ホキ、澱粉、米油、酒、人参、玉ねぎ、青ピーマン、米酢、上白糖、濃口」米、麦」「牛乳」	596	27.2	17.1	85.8	326	1.7	274	0.22	0.46	13	1.7	2.9
25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、鶏がらスープ、食塩、白こしょう」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」	598	26.6	14.5	90.6	252	1.4	300	0.66	0.49	18	1.7	2.8
26木 ベジタスープ ミートスパゲティ 黒糖パン ヨーグルトドリンク(ストロベリー)	「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」スパゲティ、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、米油、上白糖、食塩、白こしょう、赤ワイン」黒糖パン」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」	603	27.7	8.5	95.6	971	8.7	190	0.86	0.67	15	2.9	4.8
27金 味噌汁 厚揚げの煮びたし さつまいもごはん 牛乳	 「じゃがいも、玉ねぎ、大根、カットわかめ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」厚揚げ、豚肉、小松菜、いんげん、糸こんにゃく、玉ねぎ、昆布パウダー、みりん、薄口、削り節」さつまいも、食塩、米」牛乳」	604	27.2	16.5	92.9	431	3.6	129	0.59	0.49	33	3.1	6.5
30月 団子汁 野菜の味噌炒め 麦入りごはん 牛乳 納豆	「白玉団子、大根、人参、ごぼう、突きこんにゃく、油揚げ、葉ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」キャベツ、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、酒、濃口、赤味噌、上白糖、米油」米、麦」「牛乳」「納豆」	606	28.8	15.0	94.2	368	3.4	150	0.27	0.62	26	2.2	6.7
31火 コーンスープ かぼちゃのコロッケ 添え野菜(ソース味) 麦入りごはん 牛乳	「クリームコーン缶詰、スイートコーン、人参、じゃがいも、玉ねぎ、薄口、食塩、白こしょう、米油」かぼちゃコロッケ、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」	606	19.4	15.9	102.3	272	1.8	274	0.32	0.47	34	1.9	8.5

\* 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。