

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) |
|--|---|-----------|-----------|--------|----------|------------|--------|--------------|-------------|-------------|------------|-----------|----------|
| 1 金<br>ワンタンスープ 豚肉のマヨネーズ炒め<br>中華おこわ 牛乳                    | 「鶏肉細切れ、白菜、人参、ワンタン、にら、にんにく、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、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、もち米、酒、濃口、人参、焼豚、ごま油、上白糖、食塩、薄口」「牛乳」                 | 631       | 32.4      | 19.5   | 81.2     | 260        | 1.6    | 217          | 0.68        | 0.53        | 30         | 3.1       | 2.5      |
| 4 月<br>ちゃんぽんうどん 豚肉とごぼうの炒め物<br>麦入りごはん 牛乳                  | 「うどん、豚肉、かまぼこ、キャベツ、人参、玉ねぎ、きくらげ、鶏がらスープ、薄口、食塩、白こしょう、ごま油、米油、澱粉」「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」   | 595       | 28.2      | 14.6   | 89.5     | 271        | 1.7    | 156          | 0.65        | 0.49        | 21         | 1.9       | 4.3      |
| 5 火<br>ヤーコンの味噌汁 高山ごぼうの土佐煮<br>麦入りごはん 牛乳                   | 「ヤーコン、白菜、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「ごぼう、豚肉、板こんにゃく、花かつお、白炒りゴマ、三温糖、濃口、みりん、米油」「米、麦」「牛乳」   | 601       | 29.6      | 16.6   | 89.0     | 375        | 3.5    | 268          | 0.56        | 0.64        | 12         | 2.1       | 7.9      |
| 6 水<br>トックスープ チンジャオロース<br>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」「豚肉せん切り、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<br>ブラウンシチュー 豆入りポテトサラダ<br>コッペパン ヨーグルトドリンク             | 「豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、マッシュルーム、ビーフシチュールー、トマトピューレ、ケチャップ、白こしょう、赤ワイン、米油」「じゃがいも、白いんげん、人参、シーチキン、スイートコーン、食塩、白こしょう、ノンエッグマヨネーズ、米油」「コッペパン」「ヨーグルトドリンク」                        | 644       | 28.1      | 16.4   | 95.5     | 933        | 2.1    | 210          | 0.94        | 0.68        | 26         | 3.1       | 12.7     |
| 8 金<br>鶏とキャベツの生姜スープ アジフライ<br>添え野菜(ソース味) 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」「アジ、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」   | 599       | 30.5      | 15.2   | 87.9     | 291        | 3.2    | 305          | 0.29        | 0.51        | 37         | 1.6       | 4.1      |
| 11 月<br>洋風スープ ごぼうの炒めサラダ<br>チキンライス 牛乳                     | 「ウインナー、人参、玉ねぎ、キャベツ、マカロニ、濃口、薄口、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、米油」「ごぼう、人参、チキンハム、スイートコーン、玉ねぎ、白炒りゴマ、ノンエッグマヨネーズ、米酢、濃口、食塩、米油」「米、鶏がらスープ、鶏肉細切れ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、米油、食塩、白こしょう」「牛乳」 | 598       | 30.1      | 16.2   | 84.8     | 282        | 1.7    | 357          | 0.36        | 0.53        | 22         | 3.0       | 4.6      |
| 12 火<br>かす汁 ヤーコンのスティック揚げ<br>麦入りごはん 牛乳                    | 「鮭、油揚げ、人参、大根、根深ねぎ、きくいも、突きこんにゃく、母ちゃん味噌、酒かす、薄口、削り節、昆布パウダー」「ヤーコン、澱粉、米油、食塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」「納豆」  | 624       | 25.1      | 18.5   | 93.7     | 355        | 2.9    | 429          | 0.27        | 0.60        | 30         | 1.8       | 5.7      |
| 13 水<br>肉団子のスープ 八宝菜<br>麦入りごはん 牛乳                         | 「人参、ポーク・チキンミートボール、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、青ピーマン、人参、白菜、玉ねぎ、にんにく、しょうが、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」                   | 620       | 29.1      | 18.1   | 84.1     | 274        | 1.7    | 320          | 0.71        | 0.52        | 21         | 2.3       | 3.7      |
| 14 木<br>ベジタスープ ハンバーガー<br>パンズ 牛乳                          | 「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」「バーガーパティ、ケチャップ、キャベツ、人参、食塩、白こしょう、米油」「パンズ」「牛乳」  | 633       | 28.0      | 21.5   | 78.2     | 417        | 3.0    | 178          | 0.69        | 0.71        | 29         | 3.8       | 6.0      |
| 15 金<br>チキンカレー マカロニサラダ<br>麦入りごはん 牛乳                      | 「鶏肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、しょうが、カレールー、米油、赤ワイン」「マカロニ(ツイスト)、チキンハム、人参、キャベツ、ノンエッグマヨネーズ、食塩、白こしょう、米油」「米、麦」「牛乳」   | 658       | 26.3      | 19.0   | 99.8     | 291        | 1.9    | 307          | 0.32        | 0.46        | 36         | 2.3       | 8.8      |
| 18 月<br>沢煮椀 れんこんと鶏の甘辛炒め<br>麦入りごはん 牛乳                     | 「豚肉せん切り、人参、ごぼう、しいたけ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、食塩、酒、薄口」「鶏肉、れんこん、人参、ごぼう、上白糖、濃口、酒、みりん、米油」「米、麦」「牛乳」  | 590       | 32.5      | 13.3   | 86.7     | 302        | 1.9    | 344          | 0.53        | 0.53        | 18         | 1.2       | 3.6      |
| 19 火<br>かぼちゃの味噌汁 鮭のみぞれあん<br>麦入りごはん 牛乳                    | 「かぼちゃ、人参、油揚げ、玉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鮭、酒、澱粉、米油、大根おろし、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが、上白糖、薄口、みりん、食塩、削り節、昆布パウダー」「米、麦」「牛乳」   | 603       | 26.1      | 16.7   | 91.7     | 323        | 2.3    | 316          | 0.30        | 0.50        | 20         | 2.5       | 4.6      |
| 20 水<br>団子汁 豚肉キムチ<br>麦入りごはん 牛乳                           | 「白玉団子、大根、人参、ごぼう、突きこんにゃく、油揚げ、葉ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「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」  | 610       | 28.6      | 16.5   | 89.0     | 333        | 2.5    | 163          | 0.66        | 0.52        | 16         | 2.6       | 4.2      |
| 21 木<br>コーンスープ 鶏肉のトマトソース煮込み<br>クローワッサン ヨーグルトドリンク(ストロベリー) | 「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、鶏がらスープ、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」「クローワッサン」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」              | 625       | 26.7      | 21.5   | 80.6     | 910        | 8.7    | 208          | 0.61        | 0.67        | 23         | 2.7       | 8.4      |

\*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あふれる日です。