

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)
10 水	おでん 切干のキムチ和え 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、板こんにやく、大根、竹輪、厚揚げ、削り節、濃口、酒、上白糖」「切干大根、人参、豚肉ミンチ、キムチ、白いりごま、濃口、食塩、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	575	23.5	13.7	95.1	470	2.5	156	0.41	0.46	27	2.1	8.7
11 木	ミネストローネ 枝豆とコーンのソテー 揚げパン 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」「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、コッパン」「牛乳」	654	27.8	29.8	70.5	325	3.2	246	0.75	0.70	24	2.5	6.4
12 金	雑煮 ひろすの煮物 煮なます 菜めし 牛乳	「小松菜、金時にんじん、鮭、白玉団子、大根、かまぼこ、昆布パウダー、母ちゃん味噌、白みそ、削り節」「大根、いんげん、人参、がんもどき、削り節、上白糖、薄口、みりん」「大根、人参、刻み昆布、米酢、上白糖、薄口、食塩、白いりごま」「米、大根葉」「牛乳」	573	22.4	14.9	90.8	392	2.7	317	0.25	0.44	16	3.1	3.6
15 月	さつまいも 豚肉とごぼうの炒め物 麦入りごはん 牛乳 納豆	「さつまいも、人参、大根、突きこんにやく、根深ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「豚肉、ごぼう、青ピーマン、にんにく、白炒りごま、濃口、上白糖、みりん、米油、酒」「米、麦」「牛乳」「納豆」	590	25.9	14.8	93.4	353	3.2	156	0.43	0.60	25	1.9	7.2
16 火	味噌汁 白身魚の甘酢あん 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、わかめ、玉ねぎ、人参、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「ホキ、澱粉、米油、酒、人参、玉ねぎ、青ピーマン、米酢、上白糖、濃口、米油」「米、麦」「牛乳」	584	25.7	16.3	88.0	324	2.1	273	0.24	0.46	18	2.4	5.6
17 水	春雨スープ 厚揚げの中華煮 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」「厚揚げ、豚肉、人参、いんげん、オイスターソース、濃口、上白糖、米油、ごま油、酒」「米、麦」「牛乳」	587	26.9	17.4	79.1	371	2.3	237	0.53	0.46	6	1.5	2.8
18 木	ベジタスープ ラビオリのクリーム煮 コッパン ヨーグルトドリンク	「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」「ラビオリ、鶏肉細切れ、人参、玉ねぎ、ポタージュの素、牛乳、生クリーム、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、米油」「コッパン」「ヨーグルトドリンク」	586	26.7	8.6	93.6	959	1.5	113	0.64	0.64	14	3.8	4.8
19 金	豚汁 糸こんにやくの炒め物 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」「糸こんにやく、青ピーマン、人参、豚肉ミンチ、白炒りごま、みりん、酒、濃口、上白糖、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	584	27.8	16.7	83.8	352	2.5	307	0.66	0.49	21	2.1	5.5
22 月	こくしょう クジラとじゃがいものノルウェー風 麦入りごはん 牛乳	「里芋、人参、ごぼう、根深ねぎ、切干大根、木綿豆腐、板こんにやく、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「くじら、じゃがいも、酒、澱粉、米油、しょうが、濃口、ケチャップ、上白糖、ウスターソース」「米、麦」「牛乳」	625	32.2	14.6	97.8	333	3.8	122	0.29	0.53	20	2.5	8.4
23 火	冬野菜の味噌汁 きんぴら 麦入りごはん 牛乳 納豆	「大根、かぶ、かぶの葉、白菜、人参、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏肉細切れ、人参、ごぼう、青ピーマン、突きこんにやく、三温糖、みりん、米油、濃口、酒、白炒りごま、ごま油」「米、麦」「牛乳」「納豆」	576	30.3	14.2	87.1	380	3.3	390	0.28	0.64	28	2.3	8.0
24 水	イナムドゥチ さつまいものごま和え 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、かまぼこ、板こんにやく、しいたけ、削り節、昆布パウダー、白みそ」「さつまいも、人参、ごぼう、いんげん、竹輪、ごま油、米油、上白糖、すりごま、濃口」「米、麦」「牛乳」	594	24.9	13.4	98.3	414	2.3	195	0.51	0.47	15	1.8	5.2
25 木	カルドベルデ フリカセ デ ポーヨ 黒糖パン 牛乳	「じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、ウインナー、オリーブ油、ポタージュの素、白こしょう」「玉ねぎ、鶏肉、にんにく、レモン果汁、白こしょう、いんげん、じゃがいも、米油、トマトピューレ、酒、鶏がらスープ」「黒糖パン」「牛乳」	621	26.8	20.0	85.6	331	2.3	101	0.70	0.71	28	2.3	8.1
26 金	味噌煮込みうどん 煮合い 麦入りごはん 牛乳	「うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「ごぼう、れんこん、人参、糸こんにやく、油揚げ、酒、上白糖、濃口、米酢、白炒りごま」「米、麦」「牛乳」	636	24.0	13.7	###	361	2.8	338	0.44	0.45	18	3.3	6.9
29 月	ハヤシライス ツナサラダ 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、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」「玉ねぎ、シーチキン、スイートコーン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、白こしょう、食塩、米油」「米、麦」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」	625	25.3	14.2	97.8	886	8.5	117	0.44	0.38	13	2.6	6.2
30 火	洋風スープ 鶏肉のから揚げ 添え野菜(ソース味) 麦入りごはん 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」「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、濃厚ソース」「米、麦」「牛乳」	653	28.7	19.8	91.9	274	1.5	233	0.30	0.49	30	2.0	3.2
31 水	豚丼の具 ごま酢炒め 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、根深ねぎ、玉ねぎ、糸こんにやく、米油、みりん、濃口、三温糖、昆布パウダー、酒、削り節」「キャベツ、人参、チキンハム、すりごま、米酢、上白糖、濃口、米油」「米、麦」「牛乳」	579	28.2	15.4	83.5	310	1.9	141	0.62	0.48	21	1.7	3.0

*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つた場合、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。