



	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 土	授業参観・学級懇談会・・・お弁当をもってきてください														
3 月	<small>どようきんかん</small> 土曜参観のふりかえり <small>がっこう</small> 学校はやすみ です														
4 火	味噌汁 豚肉の生姜焼き 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、玉ねぎ、葉ねぎ、しょうが、にんにく、白炒りごま、濃口、米油、上白糖、酒」「米、麦」「牛乳」	599	29.1	15.4	91.9	337	3.1	170	0.26	0.61	19	2.3	7.6	
5 水	マーボー豆腐 焼きビーフン 麦入りごはん 牛乳	「木綿豆腐、豚肉ミンチ、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、濃口、赤味噌、酒、ごま油、米油、でんぷん、上白糖、トウバンジャン」「人参、玉ねぎ、豚肉、青ピーマン、ビーフン、食塩、濃口、ごま油、米油、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	636	28.8	19.4	91.2	335	2.8	304	0.69	0.49	15	2.0	4.5	
6 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、濃口、薄口、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、米油」「鶏肉、にんじん、玉ねぎ、しめじ、トマトダイスカット缶詰、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」	558	29.9	18.8	68.2	300	1.5	241	0.72	0.74	19	3.0	3.9	
7 金	きつねうどん キャベツとツナの煮浸し 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、みりん」「キャベツ、人参、シーチキン、しょうが、みりん、薄口、糸かつお、昆布パウダー、酒」「米、麦」「牛乳」	576	22.9	14.7	91.5	346	1.9	296	0.22	0.40	21	2.7	3.9	
10 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、カレールー、米油、赤ワイン」「みかん缶詰、黄桃缶詰、りんご缶詰」「米、麦」「ヨーグルトドリンク」	606	20.3	9.0	113.7	899	1.8	166	0.51	0.40	23	1.9	8.7	
11 火	玉ねぎの味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 ごはん 牛乳 納豆 	「鶏肉細切れ、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」「じゃがいも、いんげん、鶏肉ミンチ、上白糖、酒、薄口、米油、みりん、でんぷん」「米」「牛乳」「納豆」	565	25.7	16.3	84.8	332	2.5	92	0.59	0.46	20	2.5	7.0	
12 水	わかめとコーンのスープ チンジャオロース 麦入りごはん 牛乳	「カットわかめ、葉ねぎ、人参、玉ねぎ、スイートコーン、しょうが、にんにく、白炒りごま、米油、食塩、濃口、薄口、ごま油、鶏がらスープ、白こしょう」「豚肉、青ピーマン、人参、にんにく、上白糖、酒、濃口、でんぷん、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」	567	25.9	16.4	82.2	268	1.6	274	0.66	0.50	20	2.0	3.6	
13 木	レタススープ ポークチャップ 黒糖パン 牛乳	「レタス、鶏肉細切れ、玉ねぎ、スイートコーン、人参、にんにく、しょうが、薄口、食塩、白こしょう、ごま油、米油、鶏がらスープ」「豚肉、でんぷん、玉ねぎ、しめじ、米油、トマトピューレ、ケチャップ、パセリ粉、にんにく、食塩、赤ワイン、白こしょう」「黒糖パン」「牛乳」	585	30.7	19.0	73.3	313	2.0	168	1.00	0.77	10	2.7	3.7	
14 金	すまし汁 白身魚の甘酢あん 麦入りごはん 牛乳	「カットわかめ、かまぼこ、大根、葉ねぎ、人参、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「ホキ、でんぷん、米油、酒、人参、玉ねぎ、青ピーマン、米酢、上白糖、濃口」「米、麦」「牛乳」	564	25.3	14.7	85.5	311	1.6	255	0.21	0.45	13	1.9	3.0	
17 月	豚じゃが 切干大根の含め煮 麦入りごはん 牛乳 納豆	「豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三温糖、濃口、酒、米油」「切干大根、いんげん、人参、油揚げ、濃口、三温糖、みりん、酒、削り節、米油」「米、麦」「牛乳」「納豆」	646	28.7	18.4	99.1	359	3.1	291	0.62	0.64	27	1.4	12.1	
18 火	さつま汁 鶏肉とじゃがいものノルウェー風 麦入りごはん 牛乳	「さつまいも、人参、大根、突きこんにゃく、根深ねぎ、母ちゃん味噌、削り節」「鶏肉、じゃがいも、酒、でんぷん、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」	646	29.0	15.3	104.5	315	2.4	163	0.32	0.49	35	2.5	8.8	
19 水	かきたま汁 厚揚げの煮びたし 麦入りごはん 牛乳	「卵、じゃがいも、人参、玉ねぎ、えのき、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、薄口、食塩、生揚げ、豚肉、小松菜、糸こんにゃく、玉ねぎ、昆布パウダー、みりん、薄口、削り節」「米、麦」「牛乳」	574	25.3	16.5	87.3	404	3.2	217	0.46	0.52	25	1.7	7.3	
20 木	ベジタススープ チリコンカン 2枚食パン 牛乳	「人参、玉ねぎ、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」「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」	587	28.4	19.4	72.8	359	2.7	121	0.82	0.69	15	3.1	7.3	
21 金	味噌汁 きゅうりのピリ辛炒め ごはん 牛乳 	「キャベツ、油揚げ、大根、カットわかめ、玉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「きゅうり、豚肉、にんにく、米油、上白糖、濃口、米酢、酒、トウバンジャン、コチュジャン、ごま油、食塩」「米」「牛乳」	559	26.3	15.4	83.2	355	2.4	162	0.57	0.48	21	2.4	3.5	
24 月	鶏とキャベツの生姜スープ タコライス ^の 具 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」「豚肉ミンチ、玉ねぎ、青ピーマン、にんにく、米油、食塩、白こしょう、濃口、上白糖、カットマト缶、ケチャップ、鶏がらスープ、タバスコ」「米、麦」「牛乳」	582	33.1	15.6	80.6	270	1.8	195	0.66	0.55	32	2.1	3.6	
25 火	ハヤシライス マカロニサラダ 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」「マカロニ、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」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」	620	21.7	14.8	100.9	902	8.5	192	0.49	0.40	19	2.4	4.9	
26 水	中華スープ マーボー春雨 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、きくらげ、人参、木綿豆腐、米油、ごま油、鶏がらスープ、濃口、食塩」「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、赤味噌、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」	583	26.7	16.9	75.8	281	2.2	203	0.61	0.48	6	2.6	3.6	
27 木	マリガトニー風スープ ごぼうの炒めサラダ コッペパン 牛乳	「白菜、人参、玉ねぎ、ウインナー、スパゲティ、根深ねぎ、牛乳、生クリーム、カレー粉、食塩、白こしょう、鶏がらスープ、米油」「ごぼう、人参、チキンハム、スイートコーン、玉ねぎ、白炒りごま、ノンエッグマヨネーズ、米酢、濃口、食塩、米油」「コッペパン」「牛乳」	582	22.9	21.0	77.2	338	1.9	237	0.69	0.71	14	2.7	5.1	
28 金	すまし汁 竹輪とごぼうの甘辛揚げ 麦入りごはん 牛乳	「かまぼこ、大根、葉ねぎ、人参、玉ねぎ、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「ごぼう、竹輪、小麦粉、米油、濃口、酒、上白糖、白炒りごま」「米、麦」「牛乳」	566	21.1	13.6	94.2	519	1.7	156	0.22	0.39	9	2.0	4.8	

*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。