

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 チキンカレー フルーツミックス 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、にんにく、生姜、カレールウ、米油、赤ワイン」「みかん、黄桃、りんご」「米、麦」「牛乳」	616	21.4	14.5	106.3	276	1.8	246	0.30	0.43	26	1.9	8.2
3月 けんちん汁 ピーマンと竹輪のみそ炒め 麦入りごはん 牛乳	「突きこんにやく、人参、大根、葉ねぎ、ごぼう、木綿豆腐、油揚げ、米油、薄口、削り節、昆布パウダー、食塩」「青ピーマン、玉ねぎ、ちくわ、にんにく、生姜、酒、濃口、赤味噌、上白糖、米油」「米、麦」「牛乳」	543	22.8	14.0	87.2	512	2.5	237	0.26	0.41	29	1.9	4.7
4月 みそ汁 ホイコーロー 麦入りごはん 牛乳	「絹ごし豆腐、油揚げ、大根、わかめ、玉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「豚肉、キャベツ、人参、にら、米油、にんにく、生姜、赤味噌、トウバンジャン、濃口、酒、上白糖、白こしょう、澱粉」「米、麦」「牛乳」	552	26.3	15.8	80.0	359	2.6	171	0.54	0.47	24	2.7	4.3
5月 ミネストローネ チンゲン菜とコーンのソテー 揚げパン 牛乳	「人参、玉ねぎ、ウインナー、キャベツ、トマトカット缶、トマトピューレ、食塩、白こしょう、米油、鶏がらスープ缶」「チンゲン菜、スイートコーン、人参、チキンハム、米油、濃口、食塩、白こしょう」「きな粉、上白糖、食塩、米油、コッパン」「牛乳」	625	25.2	28.6	68.8	326	2.8	307	0.67	0.68	22	2.6	5.2
6月	校外学習…お弁当をもってきてください												
9月 豚汁 五目きんぴら 麦入りごはん 牛乳 納豆	「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、母ちゃんみそ、米油」「鶏肉細切れ、人参、ごぼう、青ピーマン、ちくわ、突きこんにやく、三温糖、みりん、米油、濃口、酒、白いりごま、ごま油」「米、麦」「牛乳」「納豆」	639	33.1	18.5	89.9	385	3.4	307	0.48	0.65	17	2.2	7.4
10月 たぬき汁 豚肉の生姜焼き 麦入りごはん 牛乳	「板こんにやく、油揚げ、人参、えのきたけ、大根、葉ねぎ、しょうが、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、塩」「豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、しょうが、にんにく、白ごま、濃口、米油、上白糖、酒」「米、麦」「牛乳」	571	26.7	17.0	80.2	344	2.2	162	0.59	0.47	10	1.5	3.6
11月 ハヤシライス 豆入りポテトサラダ 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」「じゃがいも、白いんげん豆ペースト、人参、ツナ、コーン、塩、白こしょう、ノンエッグマヨネーズ、米油」「米、麦」「牛乳」	653	25.7	20.5	94.8	274	2.0	245	0.56	0.47	20	2.4	9.1
12月 冬瓜のスープ なす入りミートスパゲティ コッパン ヨーグルトドリンク	 「冬瓜、人参、ちらしかまぼこ、オクラ、しょうが、薄口、塩、澱粉、鶏がらスープ缶」「スパゲティ、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、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、塩、白こしょう、赤ワイン」「コッパン」「ヨーグルトドリンク」	550	26.9	8.5	88.2	922	1.3	195	0.83	0.67	16	3.4	4.5
13月 わかめのみそ汁 鮭のきのこあんかけ 麦入りごはん 牛乳	「わかめ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、削り節、昆布パウダー、母ちゃんみそ」「鮭、酒、澱粉、米油、えのきたけ、ぶなしめじ、人参、上白糖、濃口」「米、麦」「牛乳」	575	27.6	15.6	84.6	309	2.2	196	0.31	0.50	6	2.6	3.8
16月	敬老の日												
17月 みそ汁 さつまいもと鶏の煮物 麦入りごはん 牛乳 みたらし団子	「玉ねぎ、大根、人参、白玉麩、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「さつまいも、鶏肉、玉ねぎ、糸こんにやく、いんげん、人参、三温糖、濃口、米油、酒」「米、麦」「牛乳」「みたらし団子」	624	24.3	11.6	110.0	327	2.4	165	0.29	0.46	20	2.0	5.0
18月 キムチチゲ マーボー春雨 麦入りごはん 牛乳	「厚揚げ、豚肉、人参、大根、ぶなしめじ、根深ねぎ、にら、キムチ、母ちゃんみそ、鶏がらスープ缶、米油」「豚肉ミンチ、春雨、大豆ミート、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」	614	26.7	17.4	84.3	316	2.8	266	0.60	0.53	18	2.8	5.4
19月 コーンスープ ポークチャップ 黒糖パン 牛乳	「クリームコーン、コーン、人参、じゃがいも、玉ねぎ、薄口、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶、米油」「豚肉、澱粉、玉ねぎ、ぶなしめじ、米油、トマトピューレ、ケチャップ、パセリ粉、にんにく、塩、赤ワイン、白こしょう」「黒糖パン」「牛乳」	621	28.6	18.9	86.6	312	2.3	162	1.06	0.79	20	2.8	7.5
20月 肉豆腐 切干大根の含め煮 麦入りごはん 牛乳	「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、油揚げ、濃口、三温糖、みりん、酒、削り節、米油」「米、麦」「牛乳」	609	28.4	17.6	87.2	400	3.0	305	0.58	0.48	11	1.5	5.5
23月	振替休日												
24月 すまし汁 アジフライ 麦入りごはん 牛乳 納豆	「玉ねぎ、わかめ、大根、人参、焼きかまぼこ、昆布パウダー、薄口、塩、削り節」「アジ、米油」「米、麦」「牛乳」「納豆」	582	26.0	17.1	85.9	321	4.0	156	0.24	0.57	7	1.8	4.8
25月 豆腐のドライカレー 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、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、鶏がらスープ缶」「糸こんにやく、ピーマン、人参、豚肉ミンチ、白ごま、みりん、酒、濃口、上白糖、米油、ごま油」「米、麦、カレー粉」「牛乳」	607	30.3	18.4	83.9	337	2.5	306	0.75	0.52	20	1.9	5.1
26月 ベジタスープ ミートボールのトマト煮 コッパン ヨーグルトドリンク(ストロベリー味)	「人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、ちくわ、しょうが、米油、薄口、酒、みりん、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶」「ミートボール、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、トマトカット缶、トマトピューレ、ケチャップ、パセリ粉、赤ワイン、塩、白こしょう、米油」「コッパン」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」	569	22.8	12.4	85.6	958	8.4	206	0.68	0.64	20	3.8	5.9
27月	運動会…お弁当をもってきてください (運動会予備日は10/1(月)です。この日もお弁当をもってきてください)												
30月 なすのみそ汁 ゴーヤチャンプル ごはん 牛乳	 「なす、玉ねぎ、じゃがいも、人参、キャベツ、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」「米」「牛乳」	566	24.9	15.9	86.6	358	2.6	229	0.51	0.47	32	2.1	5.1

* 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。