

| | こんだて 献立 | 材料 | 熱量 (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (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 | みそ汁 鶏肉のから揚げ 添え野菜 麦入りごはん 牛乳 | 「人参、玉ねぎ、油揚げ、えのきたけ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「鶏肉、生姜、濃口、酒、澱粉、米油」「キャベツ、人参、濃口、塩、白こしょう、米油」「米、麦」「牛乳」 | 637 | 29.3 | 19.2 | 321 | 2.17 | 232 | 0.26 | 0.48 | 21 | 2.30 | 3.6 |
| 3火 | 文化の日 | | | | | | | | | | | | |
| 4水 | 親子どんぶり 竹輪の味噌炒め もち麦ごはん 牛乳 | 「卵、鶏肉、人参、かまぼこ、玉ねぎ、葉ねぎ、米油、みりん、濃口、三温糖、昆布パウダー、削り節」「竹輪、玉ねぎ、人参、もやし、米油、トウバンジャン、母ちゃん味噌、みりん」「米、もち麦」「牛乳」 | 575 | 27.7 | 12.3 | 377 | 1.82 | 339 | 0.23 | 0.53 | 11 | 1.84 | 3.6 |
| 5木 | かぶのスープ 焼きそば 割れコッペパン 牛乳 | 「玉ねぎ、かぶ、人参、かぶの葉、塩、白こしょう、濃口、薄口、米油、鶏がらスープ缶」「めん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、塩、米油、濃厚ソース、ウスターソース、酒、白こしょう、青のり」「割れコッペパン」「牛乳」 | 551 | 24.7 | 15.0 | 319 | 1.52 | 223 | 0.75 | 0.67 | 30 | 2.81 | 4.1 |
| 6金 | 牛すき しらすあえ 新米ごはん 牛乳 |  「白菜、焼き豆腐、糸こんにゃく、根深ねぎ、和牛、すきやき麩、ごぼう、濃口、上白糖、酒、米油」「キャベツ、人参、釜揚げしらす、竹輪、ごま油、米酢、上白糖、濃口、米油」「米」「牛乳」 | 658 | 34.0 | 18.1 | 410 | 3.69 | 164 | 0.28 | 0.51 | 24 | 1.64 | 3.3 |
| 9月 | チキンカレー 野菜炒め 麦入りごはん 牛乳 | 「鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、カレールー、米油、赤ワイン」「キャベツ、冷凍ほうれん草、人参、玉ねぎ、濃口、米油、塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」 | 617 | 23.4 | 13.5 | 304 | 1.84 | 342 | 0.31 | 0.45 | 44 | 2.36 | 5.6 |
| 10火 | おでん 切干大根のカレー炒め 麦入りごはん 牛乳 | 「じゃがいも、板こんにゃく、大根、竹輪、生揚げ、削り節、濃口、酒、上白糖」「切干大根、豚肉、人参、濃口、酒、みりん、塩、カレー粉、米油、削り節」「米、麦」「牛乳」 | 588 | 24.8 | 14.3 | 446 | 2.44 | 152 | 0.47 | 0.44 | 22 | 1.50 | 4.4 |
| 11水 | わかめのすまし汁 血うどん 減量麦入りごはん 牛乳 | 「玉ねぎ、わかめ、人参、油揚げ、薄口、塩、昆布パウダー、削り節」「豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、白菜、きくらげ、にんにく、生姜、濃口、塩、白こしょう、酒、澱粉、米油、ごま油、血うどん麺」「米、麦」「牛乳」 | 605 | 21.6 | 19.2 | 322 | 1.77 | 214 | 0.39 | 0.42 | 15 | 1.72 | 3.5 |
| 12木 | ラビオリスープ ごぼうの炒めサラダ さつまいもパン 牛乳 | 「ラビオリ、鶏肉、人参、玉ねぎ、米油、薄口、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶」「ごぼう、人参、鶏肉、コーン、玉ねぎ、ノンエッグマヨネーズ、米酢、濃口、塩、米油」「さつまいもパン」「牛乳」 | 603 | 23.2 | 15.6 | 301 | 1.38 | 210 | 0.61 | 0.64 | 20 | 2.60 | 4.5 |
| 13金 | たぬき汁 サンマのかば焼き風 いちよう大根 麦入りごはん 牛乳 | 「板こんにゃく、油揚げ、人参、えのきたけ、大根、生姜、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、塩」「サンマ、酒、澱粉、米油、濃口、三温糖、みりん」「大根、削り節、薄口、上白糖」「米、麦」「牛乳」 | 665 | 23.7 | 25.5 | 337 | 2.19 | 142 | 0.20 | 0.47 | 8 | 1.66 | 2.6 |
| 16月 | みそ汁 たこのから揚げ 麦入りごはん 納豆 牛乳 | 「大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「たこ粉付き、米油」「米、麦」「納豆」「牛乳」 | 671 | 41.1 | 18.2 | 353 | 2.87 | 192 | 0.24 | 0.58 | 8 | 2.31 | 5.0 |
| 17火 | かきたま汁 さつまいもと鶏の煮物 麦入りごはん 牛乳 | 「卵、人参、玉ねぎ、えのきたけ、削り節、昆布パウダー、薄口、塩」「さつまいも、鶏肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、いんげん、人参、三温糖、濃口、米油、酒」「米、麦」「牛乳」 | 558 | 23.6 | 11.8 | 313 | 1.95 | 241 | 0.27 | 0.51 | 18 | 1.51 | 3.9 |
| 18水 | さつまいも汁 豚肉の生姜焼き 麦入りごはん 牛乳 | 「さつまいも、人参、大根、突きこんにゃく、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、生姜、にんにく、濃口、米油、上白糖、酒」「米、麦」「牛乳」 | 593 | 26.2 | 14.2 | 317 | 2.19 | 143 | 0.62 | 0.47 | 18 | 2.26 | 3.9 |
| 19木 | マリガトニー風スープ 豆入りポテトサラダ 二枚食パン 牛乳 | 「白菜、人参、玉ねぎ、ウインナー、サラダ用スパゲティ、牛乳、生クリーム、カレー粉、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶、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」「二枚食パン」「牛乳」 | 637 | 25.4 | 22.5 | 324 | 1.97 | 183 | 0.70 | 0.70 | 23 | 2.74 | 5.6 |
| 20金 | おっきりこみ 白菜の塩昆布炒め 麦入りごはん 牛乳 | 「ほうとう、豚肉、人参、大根、白菜、油揚げ、酒、濃口、みりん、塩、削り節、昆布パウダー、米油」「豚肉、白菜、塩昆布、薄口、塩、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」 | 593 | 24.6 | 14.4 | 336 | 1.88 | 143 | 0.48 | 0.44 | 17 | 1.92 | 3.0 |
| 23月 | きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 | | | | | | | | | | | | |
| 24火 | みそ汁 イカ天 切干のソース炒め 麦入りごはん 牛乳 | 「人参、玉ねぎ、油揚げ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「イカ天ぶら、米油」「切干大根、キャベツ、人参、濃厚ソース、ウスターソース、濃口、上白糖、米油」「米、麦」「牛乳」 | 594 | 22.8 | 16.8 | 340 | 1.96 | 212 | 0.23 | 0.40 | 13 | 2.27 | 4.1 |
| 25水 | キムチラーメン オイスターソース炒め 麦入りごはん 牛乳 | 「ラーメン、焼豚、白菜キムチ、人参、にら、塩、白こしょう、濃口、米油、ごま油、鶏がらスープ缶」「小松菜、豚肉、人参、玉ねぎ、オイスターソース、上白糖、濃口、米油、ごま油、酒」「米、麦」「牛乳」 | 589 | 24.6 | 12.9 | 288 | 1.87 | 302 | 0.52 | 0.50 | 18 | 2.09 | 3.7 |
| 26木 | コーンスープ キャベツの炒め煮 パン 牛乳 | 「クリームコーン缶、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」「キャベツ、玉ねぎ、人参、鶏肉、米油、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう」「パン」「牛乳」 | 613 | 25.5 | 14.2 | 305 | 1.59 | 265 | 0.70 | 0.73 | 32 | 2.46 | 5.6 |
| 27金 | けんちん汁 豚肉とヤーコンの甘辛炒め ごはん 牛乳 |  「突きこんにゃく、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、塩」「豚肉、ヤーコン、人参、上白糖、濃口、酒、みりん、米油」「米」「牛乳」 | 599 | 27.3 | 15.6 | 341 | 2.02 | 251 | 0.59 | 0.56 | 10 | 1.46 | 3.0 |
| 30月 | かぶのすまし汁 鶏と里芋の味噌炒め 麦入りごはん 納豆 牛乳 | 「かぶ、かぶの葉、玉ねぎ、人参、昆布パウダー、削り節、薄口、塩」「里芋、鶏肉、板こんにゃく、人参、いんげん、赤みそ、酒、三温糖、米油、みりん、濃口」「米、麦」「納豆」「牛乳」 | 564 | 25.8 | 12.9 | 346 | 2.82 | 226 | 0.25 | 0.59 | 15 | 1.80 | 5.6 |

*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。