

献立	材料	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
1月 ハヤシライス マカロニサラダ 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、玉ねぎ、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、人参、キャベツ、ノンエッグマヨネーズ、塩、白こしょう、米油」「米、麦」「牛乳」	674	22.9	20.4	280	1.51	267	0.51	0.43	21	2.25	4.2
2火 すまし汁 鶏そぼろ ツナマヨコーン 納豆 酢飯 手巻きのみ 牛乳	「玉ねぎ、人参、大根、昆布パウダー、薄口、塩、削り節」「鶏肉ミンチ、上白糖、濃口、酒、生姜、みりん、米油」「玉ねぎ、ツナ、コーン、ノンエッグマヨネーズ、白こしょう、塩、米油」「納豆」「米、米酢、上白糖、塩、無添加だしかつお」「手巻きのみ」「牛乳」	673	33.5	19.3	336	3.17	390	0.27	0.71	21	2.75	5.7
3水 春雨スープ マーボー豆腐 麦入りごはん 牛乳	「春雨、玉ねぎ、人参、薄口、酒、みりん、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶」「木綿豆腐、豚肉ミンチ、大豆ミート、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、濃口、赤みそ、酒、ごま油、米油、澱粉、上白糖、トウバンジャン」「米、麦」「牛乳」	600	24.8	14.6	320	2.37	245	0.36	0.42	8	2.30	4.5
4木 かぶと白菜のスープ たらこスパゲティ コッペパン 牛乳 ミルメーク(ココア味)	「白菜、人参、かぶ、かぶの葉、玉ねぎ、鶏がらスープ缶、濃口、薄口、塩、ごま油、米油、白こしょう」「スパゲティ、人参、ぶなしめじ、玉ねぎ、たらこ、塩、白こしょう、濃口、白ワイン、米油」「コッペパン」「牛乳」「ミルメーク」	600	24.2	15.8	312	1.22	185	0.65	0.68	19	3.17	4.2
5金 みそ汁 とんかつ 添え野菜 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、大根、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「とんかつ、キャベツ、人参、米油、塩、白こしょう、濃厚ソース」「米、麦」「牛乳」	578	21.0	16.2	322	2.04	221	0.40	0.43	22	2.28	3.8
8月 すまし汁 ちくわの磯辺揚げ タコ飯 牛乳	「玉ねぎ、人参、大根、昆布パウダー、薄口、塩、削り節」「竹輪、青のり、小麦粉、米油」「米、油揚げ、人参、タコ、酒、濃口、薄口、塩、昆布パウダー」「牛乳」	606	28.1	14.8	567	1.74	206	0.20	0.39	9	2.62	1.8
9火 みそ汁 鶏肉とこんにやくの炒め物 玄米ごはん 牛乳	「大根、玉ねぎ、油揚げ、突きこんにやく、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「鶏肉、板こんにやく、人参、玉ねぎ、上白糖、濃口、ごま油、米油」「米、玄米」「牛乳」	556	24.4	12.2	334	2.11	192	0.25	0.42	11	2.16	4.0
10水 キムチチゲ ごまあえ 麦入りごはん 牛乳	「生揚げ、豚肉、もやし、人参、大根、白菜キムチ、母ちゃん味噌、濃口、塩、鶏がらスープ缶、米油」「ほうれん草、人参、キャベツ、すりごま、上白糖、濃口」「米、麦」「牛乳」	553	23.5	15.8	376	2.52	271	0.41	0.47	25	2.27	4.2
11木	けんこくきねん ひ 建国記念の日											
12金 ブラウンシチュー ポテトサラダ 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、玉ねぎ、人参、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、玉ねぎ、人参、ツナ、塩、白こしょう、ノンエッグマヨネーズ、米油」「米、麦」「牛乳」	665	24.0	19.6	266	1.58	309	0.54	0.45	27	2.02	4.2
15月 わかめの味噌汁 とり丼の具 麦入りごはん 牛乳	「わかめ、玉ねぎ、人参、大根、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏肉、玉ねぎ、米油、濃口、酒、上白糖、みりん、生姜」「米、麦」「牛乳」	559	26.9	11.0	311	2.02	146	0.23	0.45	11	2.54	3.5
16火 ワンタンスープ チンジャオロース 麦入りごはん 牛乳	「ワンタン、人参、玉ねぎ、にら、にんにく、生姜、薄口、ごま油、米油、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう」「牛肉、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」	594	28.4	15.7	251	2.59	259	0.25	0.51	16	1.49	2.8
17水 大根スープ ガバオライスの具 麦入りごはん 牛乳	「人参、大根、わかめ、生姜、鶏がらスープ缶、塩、薄口、ごま油、白こしょう、米油」「豚肉ミンチ、大豆ミート、玉ねぎ、ピーマン、人参、米油、にんにく、生姜、塩、白こしょう、薄口、上白糖、オイスターソース、酒」「米、麦」「牛乳」	547	24.0	13.9	277	1.80	186	0.46	0.43	18	1.97	4.0
18木 とよのシチュー おさつマヨ 黒糖パン 牛乳	「白菜、大根、玉ねぎ、人参、鶏肉、小松菜、有塩バター、小麦粉、牛乳、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう、米油」「鶏肉ミンチ、人参、玉ねぎ、さつまいも、塩、白こしょう、ノンエッグマヨネーズ、米油」「黒糖パン」「牛乳」	630	25.0	20.3	371	2.07	283	0.68	0.74	33	3.06	4.7
19金 中華スープ クジラのタツタ揚げ 真菜漬け炒め 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、もやし、きくらげ、鶏がらスープ缶、濃口、薄口、塩、ごま油、米油、白こしょう」「クジラ肉、酒、生姜、濃口、澱粉、米油」「真菜漬け、ごま油、濃口、米油」「米、麦」「牛乳」	571	29.5	14.6	266	2.78	230	0.22	0.52	10	2.34	2.8
22月 たぬき汁 厚揚げの中華煮 麦入りごはん 納豆 牛乳	「板こんにやく、油揚げ、人参、大根、生姜、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、塩」「生揚げ、豚肉、人参、オイスターソース、濃口、上白糖、米油、ごま油、酒」「米、麦」「納豆」「牛乳」	634	29.6	21.7	445	3.72	234	0.41	0.59	8	1.41	4.9
23火	てんのうたんじょう ひ 天皇誕生日											
24水 カレーうどん 切干サラダ 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、うどん、カレールウ、塩、米油、削り節」「切干大根、竹輪、人参、薄口、米酢、みりん、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」	620	23.4	14.3	333	1.82	260	0.42	0.44	9	2.16	4.7
25木 洋風スープ マグロのノルウェー風 パインパン 牛乳	「人参、玉ねぎ、キャベツ、枝豆、濃口、薄口、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう、米油」「マグロ、酒、澱粉、米油、生姜、濃口、ケチャップ、上白糖、ウスターソース」「パインパン」「牛乳」	643	30.8	17.0	301	2.13	191	0.66	0.68	16	2.88	3.3
26金 すいとん汁 とりじゃが 麦入りごはん 牛乳	「すいとん、大根、人参、突きこんにやく、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにやく、三温糖、濃口、みりん、酒、米油」「米、麦」「牛乳」	606	24.1	10.5	310	2.09	285	0.27	0.44	30	2.40	4.7

\* 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。