

	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)
1月	きつねうどん キャベツとツナの煮びたし ゆかりごはん 牛乳	「うどん、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、焼きかまぼこ、削り節、昆布パウダー、薄口、みりん、油揚げ、濃口、上白糖」「キャベツ、人参、ツナ、生姜、みりん、薄口、粉かつお、昆布パウダー、酒」「米、麦、ゆかり」「牛乳」	601	22.9	14.7	347	1.92	296	0.22	0.40	21	2.69	4.0
2火	貝だくさんみそ汁 タコのから揚げ 麦入りごはん 牛乳	「大根、玉ねぎ、人参、えのきたけ、キャベツ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「タコ、米油」「米、麦」「牛乳」	590	30.1	14.1	322	1.88	156	0.23	0.42	19	2.08	3.6
3水	花魁のすまし汁 鶏団子の煮物 たきこみずし 牛乳	「花魁、玉ねぎ、人参、大根、昆布パウダー、薄口、塩、削り節」「鶏団子、白菜、いんげん、人参、粉かつお、昆布パウダー、三温糖、薄口、酒」「グリーンピース、人参、竹輪、米、米酢、上白糖、塩」「牛乳」	554	22.3	10.7	447	4.99	286	0.26	0.42	17	3.12	3.2
4木	かぼちゃのスープ ツナサラダ ミルクツイスト 牛乳	「ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、クリームコーン缶、米油、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう」「玉ねぎ、ツナ、コーン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、白こしょう、塩、米油」「ミルクツイスト」「牛乳」	704	27.9	24.4	327	1.56	197	0.67	0.71	32	2.62	5.0
5金	高山真菜のすまし汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 麦入りごはん 牛乳	「高山真菜、玉ねぎ、人参、大根、昆布パウダー、薄口、塩、削り節」「牛肉、ごぼう、生姜、三温糖、酒、濃口、みりん」「米、麦」「牛乳」	594	27.2	15.3	305	3.13	189	0.25	0.50	15	1.61	3.6
8月	みそ汁 さんまの筒煮 麦入りごはん 納豆 牛乳	「人参、わかめ、玉ねぎ、大根、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「さんま、生姜、みりん、酒、三温糖、濃口」「米、麦」「納豆」「牛乳」	673	28.1	22.4	343	3.26	195	0.21	0.64	7	2.47	5.2
9火	すき焼き煮 糸こんにゃくの炒め物 麦入りごはん 牛乳	「白菜、焼き豆腐、糸こんにゃく、豚肉、すき焼き麩、濃口、上白糖、酒、米油」「糸こんにゃく、ピーマン、人参、大豆ミート、みりん、酒、濃口、上白糖、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	584	25.8	15.2	361	2.65	194	0.49	0.43	18	1.46	4.8
10水	のりのスープ 豚肉キムチ 麦入りごはん 牛乳	「もみのり、人参、大根、玉ねぎ、濃口、薄口、塩、ごま油、白こしょう、鶏がらスープ缶」「豚肉、上白糖、濃口、酒、白菜キムチ、玉ねぎ、にら、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	574	25.4	14.3	272	1.52	204	0.61	0.52	19	2.15	3.7
11木	オニオンスープ てりやきバーガー 添え野菜 パンズ 牛乳	「玉ねぎ、ソテッドオニオン、鶏肉、人参、にんにく、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう、薄口、濃口、米油」「バーガーパティ、濃口、上白糖、みりん、澱粉」「キャベツ、人参、米油」「パンズ」「牛乳」	660	29.8	20.7	386	2.82	199	0.68	0.71	23	3.79	5.9
12金	コーンスープ 鶏肉のから揚げ かやくごはん 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」「鶏肉、生姜、濃口、酒、澱粉、米油」「油揚げ、ごぼう、人参、米、濃口、塩、かつおだし粉末」「牛乳」	705	31.9	19.4	262	1.87	198	0.31	0.54	22	2.40	3.5
15月	ビーフカレー フルーツポンチ ナン 牛乳	「牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレーパウダー、米油、塩、白こしょう、赤ワイン」「みかん缶、パイン缶、ダイゼリー(ぶどう味)、サイダー」「ナン」「牛乳」	612	24.5	14.9	288	1.83	250	0.35	0.46	33	3.25	4.8
16火	ほうれん草のみそ汁 竹輪とごぼうの甘辛揚げ 赤飯 牛乳 セレクトデザート	「人参、玉ねぎ、かまぼこ(祝)、根深ねぎ、ほうれん草、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「ごぼう、竹輪、澱粉、米油、濃口、酒、上白糖」「米、もち米、あずき、黒ごま、塩」「牛乳」 「セレクトデザート さくらゼリーを選んだ場合」 「セレクトデザート カスタードプリンを選んだ場合」 「セレクトデザート マスカットゼリーを選んだ場合」	636 696 648	21.4 22.8 21.4	14.4 17.0 14.4	489 518 495	3.32 2.75 6.65	205 227 205	0.24 0.27 0.24	0.42 0.51 0.42	102 12 12	3.11 3.15 3.21	5.4 5.5 7.2
17水	卒業式												
18木	キャベツのスープ チリコンカン 二枚食パン 牛乳	「キャベツ、玉ねぎ、人参、酒、鶏がらスープ缶、薄口、濃口、塩、米油、白こしょう」「豚肉ミンチ、大豆ミート、乾燥大豆、玉ねぎ、にんにく、濃厚ソース、ケチャップ、米油、塩、白こしょう、タバスコ」「二枚食パン」「牛乳」	595	29.1	18.5	346	2.68	158	0.83	0.70	25	2.62	7.3
19金	親子どんぶり じゃがいものきんぴら 麦入りごはん 牛乳	「卵、鶏肉、人参、かまぼこ、玉ねぎ、米油、みりん、濃口、三温糖、昆布パウダー、削り節」「じゃがいも、鶏肉、人参、ごぼう、米油、濃口、上白糖、ごま油」「米、麦」「牛乳」	621	29.0	12.9	300	2.14	339	0.29	0.56	26	1.69	3.5
22月	すまし汁 わかさぎのから揚げ 麦入りごはん 納豆 牛乳	「えのきたけ、大根、小松菜、玉ねぎ、薄口、塩、削り節、昆布パウダー」「わかさぎ、米油、上白糖、濃口、酒」「米、麦」「納豆」「牛乳」	618	26.2	16.7	538	3.07	151	0.22	0.60	11	1.60	4.3
23火	ワンタンスープ マーボー春雨 麦入りごはん 牛乳	「白菜、人参、ワンタン、にら、豚肉ミンチ、玉ねぎ、濃口、薄口、塩、白こしょう、ごま油、米油、鶏がらスープ缶」「豚肉ミンチ、春雨、大豆ミート、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、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」	595	22.9	12.8	276	1.74	233	0.43	0.44	12	2.09	4.0
24水	じゃがいものみそ汁 サバの生姜煮 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、大根、突きこんにゃく、人参、油揚げ、母ちゃん味噌、昆布パウダー、削り節」「サバ、生姜、酒、上白糖、濃口、みりん」「米、麦」「牛乳」	621	27.1	17.0	315	2.44	199	0.28	0.51	15	2.40	3.2
25木	大根スープ 焼きそば 割れコッペパン 牛乳	「木綿豆腐、人参、大根、生姜、鶏がらスープ缶、塩、薄口、ごま油、白こしょう、米油」「ラーメン、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」	579	27.7	17.2	324	1.63	228	0.85	0.68	24	2.86	3.9

* 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。