

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)
3月 わかめのすまし汁 鶏とじゃがいもの味噌炒め 麦入りごはん 牛乳 納豆	「玉ねぎ、カットわかめ、葉ねぎ、人参、油揚げ、薄口、食塩、昆布パウダー、削り節」「じゃがいも、鶏肉、板こんにやく、人参、いんげん、竹輪、赤みそ、酒、三温糖、米油、みりん、濃口」「米、麦」「牛乳」「納豆」	596	29.4	14.8	387	3.1	278	0.28	0.61	19	2.1	9.1
4火 ワンタンスープ 切干のごまネーズ 麦入りごはん 牛乳	「人参、ワンタン、鶏肉、にら、にんにく、しょうが、玉ねぎ、濃口、薄口、食塩、白こしょう、ごま油、米油、鶏がらスープ」「切干大根、鶏肉、キャベツ、人参、薄口、みりん、白炒りゴマ、ノンエッグマヨネーズ、鶏がらスープ、米油」「米、麦」「牛乳」	595	28.9	15.5	302	1.6	239	0.27	0.49	18	2.0	4.4
5水 キムチチゲ オイスターソース炒め 麦入りごはん 牛乳	「厚揚げ、豚肉、もやし、人参、大根、しめじ、根深ねぎ、にら、キムチ、母ちゃん味噌、鶏がらスープ、米油」「チンゲンサイ、スイートコーン、チキンハム、人参、にんにく、しょうが、オイスターソース、濃口、米油、ごま油、酒」「米、麦」「牛乳」	577	26.6	15.7	322	2.6	338	0.50	0.55	22	2.3	5.0
6木 コーンスープ トマトスパゲティ コッペパン 牛乳	「クリームコーン缶、スイートコーン、人参、じゃがいも、玉ねぎ、薄口、食塩、白こしょう、鶏がらスープ、米油」「スパゲティ、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、米油、食塩、白こしょう、赤ワイン、カットトマト」「コッペパン」「牛乳」	627	26.9	15.5	295	1.7	273	0.82	0.72	22	3.0	7.9
7金 さつまいも 厚揚げの煮びたし 麦入りごはん 牛乳	「さつまいも、人参、玉ねぎ、大根、突きこんにやく、葉ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「生揚げ、豚肉、小松菜、いんげん、糸こんにやく、玉ねぎ、昆布パウダー、みりん、上白糖、薄口、削り節」「米、麦」「牛乳」	608	27.0	16.7	446	3.7	213	0.59	0.50	30	2.2	5.2
10月	スポーツの日											
11火 味噌汁 豚肉の生姜焼き 麦入りごはん 牛乳 納豆	「じゃがいも、大根、カットわかめ、人参、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、白炒りゴマ、濃口、米油、上白糖、酒」「米、麦」「牛乳」「納豆」	606	30.7	17.2	353	3.3	231	0.61	0.64	18	2.5	8.5
12水 カレーうどん おかか和え 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、食塩、米油、削り節」「白菜、人参、しめじ、粉かつお、みりん、濃口」「米、麦」「牛乳」	604	25.4	15.2	324	2.1	379	0.59	0.51	18	2.2	5.1
13木 ベジタスープ 鶏肉とじゃがいものノルウェー風 黒糖パン ヨーグルトドリンク	「人参、玉ねぎ、もやし、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、鶏がらスープ」「じゃがいも、鶏肉、酒、澱粉、米油、しょうが、濃口、ケチャップ、上白糖、ウスターソース」「黒糖パン」「ヨーグルトドリンク」	626	30.4	10.6	972	2.0	155	0.65	0.71	31	3.4	8.6
14金 ほうとう 五目きんぴら 麦入りごはん 牛乳	「ほうとう、豚肉、かぼちゃ、人参、大根、しめじ、根深ねぎ、油揚げ、酒、濃口、削り節、母ちゃん味噌」「鶏肉、人参、ごぼう、青ピーマン、竹輪、突きこんにやく、三温糖、みりん、米油、濃口、酒、白炒りゴマ、ごま油」「米、麦」「牛乳」	629	26.2	14.4	360	2.4	346	0.44	0.48	25	2.4	6.1
17月 味噌汁 竹輪とごぼうの甘辛揚げ 麦入りごはん 牛乳	「人参、キャベツ、玉ねぎ、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「ごぼう、竹輪、澱粉、米油、濃口、酒、上白糖、白炒りゴマ」「米、麦」「牛乳」	602	21.4	15.2	515	2.2	228	0.23	0.40	13	2.6	5.3
18火 団子汁 厚揚げの中煮 麦入りごはん 牛乳	「白玉団子、大根、人参、ごぼう、突きこんにやく、油揚げ、葉ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「生揚げ、豚肉、人参、いんげん、オイスターソース、濃口、上白糖、米油、ごま油、酒」「米、麦」「牛乳」	625	27.1	18.6	415	3.2	219	0.45	0.45	8	2.0	3.8
19水 すいとん汁 いそ煮 塩昆布ごはん 牛乳	「すいとん、大根、人参、ごぼう、突きこんにやく、根深ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「じゃがいも、豚肉、ひじき、生揚げ、人参、米油、上白糖、濃口、みりん、酒」「米、麦、塩昆布」「牛乳」	612	27.1	15.6	392	3.6	271	0.52	0.48	19	2.8	8.5
20木 洋風スープ 鮭とじゃがいものクリーム煮 コッペパン 牛乳	「ベーコン、マカロニ、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」「鮭、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ポタージュの素、牛乳、生クリーム、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、米油」「コッペパン」「牛乳」	589	30.5	17.9	315	1.6	301	0.80	0.76	30	3.2	8.0
21金 なすのみそ汁 筑前煮 麦入りごはん 牛乳	「なす、玉ねぎ、人参、キャベツ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏肉、米油、人参、ごぼう、じゃがいも、板こんにやく、いんげん、三温糖、濃口、酒、みりん、ごま油」「米、麦」「牛乳」	556	24.7	10.8	334	2.4	348	0.30	0.47	31	2.4	8.9
24月 すまし汁 鶏じゃが 麦入りごはん 牛乳	「かまぼこ、大根、葉ねぎ、玉ねぎ、人参、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「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」	542	24.8	10.0	310	1.9	303	0.28	0.44	27	1.7	8.0
25火 味噌汁 マグロのごま醤油がらめ 添え野菜 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉、人参、大根、にら、玉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「マグロ、酒、しょうが、濃口、澱粉、米油、濃口、黒炒りゴマ、酒」「キャベツ、人参、米油、食塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	600	33.9	15.5	330	3.1	243	0.30	0.47	22	2.6	3.8
26水 トックスープ チンジャオロース 麦入りごはん 牛乳	「トック、人参、玉ねぎ、にら、鶏肉、にんにく、しょうが、薄口、ごま油、米油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう」「豚肉、青ピーマン、人参、にんにく、上白糖、酒、濃口、澱粉、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」	615	29.7	14.9	253	1.5	302	0.67	0.51	19	1.7	2.8
27木 春雨スープ チリコンカン 2枚食パン 牛乳	「春雨、鶏肉、玉ねぎ、人参、竹輪、しょうが、にら、薄口、酒、みりん、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「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」	639	35.7	21.1	367	3.2	168	0.88	0.74	9	2.8	8.0
28金 豆腐のドライカレー 野菜炒め 麦入りごはん(カレー風味) ヨーグルトドリンク(ストロベリー)	「木綿豆腐、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、大豆、しょうが、にんにく、米油、カレー粉、上白糖、濃口、食塩、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」「キャベツ、ほうれん草、人参、玉ねぎ、濃口、米油、食塩、白こしょう」「米、麦、カレー粉」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」	580	29.3	9.8	959	9.5	232	0.71	0.45	26	1.8	6.0
31月 豚汁 糸こんにやくの炒めもの 麦入りごはん 牛乳	「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、母ちゃん味噌、米油」「糸こんにやく、青ピーマン、人参、鶏肉ミンチ、白炒りゴマ、みりん、酒、濃口、上白糖、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	587	29.4	15.6	356	2.6	383	0.51	0.50	26	2.1	6.0

* 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。