

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 水 ビーフンスープ 豚肉キムチ 麦入りごはん 牛乳	「ビーフン、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、にんにく、しょうが、米油、濃口、薄口、食塩、白こしょう、酒、鶏がらスープ」「豚肉、上白糖、濃口、酒、キムチ、玉ねぎ、にら、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	592	28.2	14.9	266	1.6	156	0.70	0.53	16	2.2	3.2
2 木 洋風スープ 枝豆とコーンのソテー 揚げパン 牛乳	「ウインナー、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」「枝豆、スイートコーン、人参、ベーコン、食塩、白こしょう、米油」「きな粉、上白糖、食塩、米油、コッペパン」「牛乳」	634	26.8	28.5	321	2.2	229	0.70	0.68	20	2.6	6.0
3 金 すまし汁 筑前煮 ちらしずし 牛乳 さくらゼリー	「京花麩、大根、葉ねぎ、人参、玉ねぎ、白玉団子、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「鶏肉、米油、人参、ごぼう、じゃがいも、板こんにゃく、いんげん、三温糖、濃口、酒、みりん、ごま油」「竹輪、干ししいたけ、人参、れんこん、米酢、酒、みりん、食塩、削り節、米、かつおだし」「牛乳」「さくらゼリー」	590	25.5	10.2	359	3.0	367	0.27	0.47	116	2.5	6.7
6 月 味噌汁 竹輪の磯辺揚げ 大根のみそ煮 麦入りごはん 牛乳	「絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、えのきたけ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「竹輪、青のり、小麦粉、米油」「大根、人参、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌、酒、みりん、三温糖、白炒りゴマ」「米、麦」「牛乳」	632	26.4	15.6	646	3.0	271	0.28	0.44	13	3.3	4.8
7 火 味噌汁 豚肉とごぼうのしぐれ煮 麦入りごはん 牛乳 納豆	「真菜、大根、玉ねぎ、葉ねぎ、人参、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「豚肉、ごぼう、しょうが、三温糖、酒、濃口、みりん」「米、麦」「牛乳」「納豆」	623	33.4	18.7	392	4.0	262	0.77	0.71	24	2.1	6.7
8 水 中華スープ マーポー春雨 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、根深ねぎ、しょうが、鶏がらスープ、濃口、薄口、食塩、ごま油、米油、白こしょう」「豚肉、春雨、大豆の華、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」	593	25.9	14.4	283	2.2	275	0.48	0.46	10	2.4	4.8
9 木 ミネストローネ マグロの竜田揚げ 真菜漬け炒め ミルクツイスト ヨーグルトドリンク	「人参、玉ねぎ、ウインナー、キャベツ、トマトダイスカット缶、トマトピューレ、食塩、白こしょう、米油、鶏がらスープ」「まぐろ、酒、しょうが、濃口、澱粉、米油」「真菜漬け、白菜、人参、黒炒りゴマ、濃口、米油」「ミルクツイスト」「ヨーグルトドリンク」	649	34.3	17.0	990	3.4	271	0.75	0.72	23	3.6	4.9
10 金 鶏とキャベツの生姜スープ 豚肉のマヨネーズ炒め 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉、キャベツ、しょうが、玉ねぎ、人参、酒、鶏がらスープ、薄口、濃口、食塩、米油、白こしょう」「豚肉、濃口、酒、にんにく、玉ねぎ、青ピーマン、ノンエッグマヨネーズ、米油、食塩」「米、麦」「牛乳」	601	33.2	18.1	265	1.6	167	0.64	0.54	40	1.5	3.5
13 月 チキンカレー フルーツポンチ 麦入りごはん ヨーグルトドリンク(マスカット)	「鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、にんにく、しょうが、カレールー、米油、赤ワイン」「みかん缶詰、黄桃缶詰、アレンジダイゼリー(ぶどう味)、サイダー」「米、麦」「ヨーグルトドリンク(マスカット)」	594	23.0	6.1	326	10.4	178	0.29	0.37	29	1.9	9.9
14 火 味噌汁 鶏団子の煮物 赤飯 牛乳 国産いちごとみかんの2色ゼリー	「じゃがいも、わかめ、玉ねぎ、ほうれん草、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏団子、白菜、いんげん、人参、削り節、昆布パウダー、三温糖、薄口、酒」「米、もち米、あずき、黒炒りゴマ、食塩」「牛乳」「国産いちごとみかんの2色ゼリー」	563	24.0	11.3	507	5.8	212	0.29	0.46	63	3.4	8.0
	ベストプリンを選んだ場合	564	24.1	12.1	548	7.3	217	0.29	0.46	28	3.4	10.4
	お米deスイートポテトを選んだ場合	600	24.5	13.6	535	6.4	223	0.32	0.47	32	3.4	9.0
15 水 きつねうどん キャベツとツナの煮浸し ゆかりごはん 牛乳	「うどん、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、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、シーチキン、しょうが、みりん、薄口、粉かつお、昆布パウダー、酒」「米、麦、ゆかり」「牛乳」	599	25.4	16.1	346	2.0	297	0.22	0.40	21	2.8	3.9
16 木 コンソメスープ 煮込みハンバーグ 黒糖パン 牛乳	「スイートコーン、じゃがいも、人参、キャベツ、玉ねぎ、パセリ粉、濃口、薄口、米油、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「ハンバーグ、トマトピューレ、ケチャップ、デミグラスソース、人参、マッシュルーム、玉ねぎ」「黒糖パン」「牛乳」	621	27.3	20.6	410	3.7	215	0.88	0.74	21	3.5	6.6
17 金	卒業式											
20 月 豚汁 とりじゃが 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、ごぼう、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」「鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん、三温糖、濃口、みりん、酒、米油」「米、麦」「牛乳」	623	32.4	14.6	342	2.6	383	0.54	0.53	43	2.6	10.2
21 火	春分の日											
22 水 肉豆腐 糸こんにゃくの炒めもの 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」「糸こんにゃく、青ピーマン、人参、豚肉ミンチ、白炒りゴマ、みりん、酒、濃口、上白糖、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	590	28.1	17.5	366	2.9	351	0.64	0.48	20	1.4	5.5
23 木 かぼちゃのスープ ツナサラダ パン 牛乳	「ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ粉、鶏がらスープ、食塩、白こしょう」「玉ねぎ、シーチキン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、白こしょう、食塩、米油」「パン」「牛乳」	648	30.6	23.1	288	1.7	182	0.71	0.70	29	2.7	7.3

* 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。