

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 中華スープ 八宝菜 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、鶏肉細切れ、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、青ピーマン、人参、白菜、玉ねぎ、にんにく、しょうが、きくらげ、濃口、澱粉、ごま油、食塩、酒、米油、白こしょう、オイスターソース」「米、麦」「牛乳」	600	33.3	15.7	275	1.9	341	0.73	0.56	20	2.3	3.9
2火 味噌汁 さつまいもと鶏の煮物 たけのこごはん 牛乳 ちまき	「ほうれん草、大根、人参、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「さつまいも、鶏肉、玉ねぎ、糸こんにやく、いんげん、人参、三温糖、濃口、米油、酒」「たけのこ、鷹の爪、米ぬか、人参、鶏肉細切れ、油揚げ、米、だし、薄口、食塩」「牛乳」「ちまき」	666	35.5	13.5	377	3.4	449	0.38	0.61	37	2.8	6.8
3水	憲法記念の日											
4木	みどりの日											
5金	こどもの日											
8月 春雨スープ 鶏肉とじゃがいものノルウェー風 麦入りごはん 牛乳	「春雨、鶏肉細切れ、玉ねぎ、人参、竹輪、しょうが、薄口、酒、みりん、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「鶏肉、じゃがいも、濃口、米油、しょうが、濃口、ケチャップ、上白糖、ウスターソース」「米、麦」「牛乳」	624	30.6	14.7	274	1.6	162	0.28	0.50	22	2.0	6.6
9火 すまし汁 とりじゃが 麦入りごはん 牛乳 納豆	「白玉団子、人参、大根、葉ねぎ、えのき、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、いんげん、三温糖、濃口、みりん、酒、米油」「米、麦」「牛乳」「納豆」	599	28.7	13.0	324	2.8	216	0.28	0.61	19	1.8	7.9
10水 四川風スープ チャブチェ 麦入りごはん 牛乳	「絹ごし豆腐、玉ねぎ、根深ねぎ、人参、豆板醤、澱粉、ごま油、薄口、食塩、白こしょう、しょうが、米油、鶏がらスープ」「春雨、豚肉、青ピーマン、人参、きくらげ、米油、上白糖、濃口、食塩、白こしょう、ごま油、鶏がらスープ、白炒りゴマ」「米、麦」「牛乳」	593	27.0	15.2	286	2.0	264	0.59	0.49	14	1.8	3.7
11木 ベジタスープ チリコンカン 2枚食パン ヨーグルトドリンク	「豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、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」「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」「ヨーグルトドリンク」	600	34.5	13.9	996	3.2	80	0.97	0.70	14	3.2	8.7
12金 トックスープ ホイコーロー 麦入りごはん 牛乳	「トック、人参、玉ねぎ、にら、鶏肉細切れ、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、キャベツ、人参、米油、にんにく、しょうが、赤みそ、豆板醤、濃口、酒、上白糖、白こしょう、澱粉」「米、麦」「牛乳」	600	28.0	13.9	272	1.6	262	0.59	0.50	24	2.1	3.2
15月 かきたま汁 五目きんぴら 麦入りごはん 牛乳 納豆	「卵、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草、削り節、昆布パウダー、薄口、食塩」「鶏肉細切れ、人参、ごぼう、青ピーマン、竹輪、三温糖、みりん、米油、濃口、酒、白炒りゴマ、ごま油」「米、麦」「牛乳」「納豆」	596	28.4	15.0	366	3.1	313	0.29	0.67	26	1.7	9.3
16火 カレーうどん 野菜いため 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」「キャベツ、人参、玉ねぎ、ベーコン、濃口、米油、食塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	598	24.0	14.8	322	1.9	269	0.50	0.46	28	2.3	4.5
17水 味噌汁 酢豚 麦入りごはん 牛乳	「絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、えのき、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「豚肉、酒、白こしょう、しょうが、玉ねぎ、人参、青ピーマン、ケチャップ、米油、米酢、上白糖、食塩、鶏がらスープ、濃口、澱粉」「米、麦」「牛乳」	601	28.8	15.8	326	2.6	236	0.70	0.51	15	2.8	3.9
18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、シーチキン、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」	639	27.7	28.8	321	2.2	229	0.67	0.67	20	2.6	6.0
19金 チキンカレー フルーツミックス 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、にんにく、しょうが、カレールウ、米油、赤ワイン」「みかん缶詰、黄桃缶詰、アレンジアイスゼリー(ぶどう味)」「米、麦」「牛乳」	599	22.1	13.4	277	2.8	246	0.29	0.43	26	1.9	8.2
22月 味噌汁 白身魚の甘酢あん 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉細切れ、人参、大根、玉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「ホキ、澱粉、米油、酒、人参、玉ねぎ、青ピーマン、澱粉、米酢、上白糖、濃口、米油」「米、麦」「牛乳」	593	30.5	15.9	317	2.1	278	0.24	0.50	21	2.4	3.7
23火 肉豆腐 オイスターソース炒め 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」「小松菜、豚肉、人参、にんにく、しょうが、オイスターソース、上白糖、濃口、米油、ごま油、酒」「米、麦」「牛乳」	597	30.0	18.1	355	3.0	350	0.73	0.52	15	1.3	4.1
24水 キムチチゲ ごま和え 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」「キャベツ、人参、いんげん、すりごま、濃口、米油、上白糖」「米、麦」「牛乳」	593	27.9	16.5	331	2.6	299	0.62	0.56	32	2.3	5.2
25木 キャベツのスープ ペンネのトマトソース コッペパン 牛乳	「鶏肉細切れ、じゃがいも、人参、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、濃口、食塩、鶏がらスープ、白こしょう、米油」「マカロニ(ペンネ)、しめじ、玉ねぎ、人参、にんにく、豚肉ミンチ、オリーブ油、白ワイン、トマトピューレ、鶏がらスープ、ケチャップ、白こしょう、食塩、パセリ粉」「コッペパン」「牛乳」	614	30.7	16.8	308	1.8	242	0.86	0.75	27	3.2	6.4
26金 麩のみそ汁 筑前煮 かやくごはん 牛乳	「白玉麩、ほうれん草、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、じゃがいも、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏肉、米油、人参、ごぼう、里芋、板こんにやく、スナックエンドウ、三温糖、酒、みりん、ごま油」「油揚げ、ごぼう、竹輪、人参、糸こんにやく、米、濃口、食塩、だし」「牛乳」	599	30.0	12.8	398	3.1	451	0.33	0.52	34	3.1	9.0
29月	運動会振替休日											
30火	お弁当日											
31水 ビーフンスープ チンジャオオロス 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、白こしょう、酒、鶏がらスープ」「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」	593	28.0	14.8	253	1.5	249	0.69	0.49	19	1.5	2.8

* 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。