

	献立	材料	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (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)	
2月	すまし汁 豚肉とごぼうの炒め物 麦入りごはん 牛乳 納豆	「絹ごし豆腐、大根、葉ねぎ、玉ねぎ、人参、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「豚肉、ごぼう、青ピーマン、にんにく、白炒りゴマ、濃口、上白糖、みりん、米油、酒」「米、麦」「牛乳」「納豆」	626	33.1	18.7	85.2	347	3.2	141	0.75	0.66	17	1.3	6.2	
3火	ワンタンスープ 豚肉の生姜焼き 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉細切れ、白菜、人参、ワンタン、にら、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」「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」	609	34.2	15.6	83.6	273	1.8	157	0.68	0.54	13	2.0	2.9	
4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、削り節、粉かつお、みりん、濃口」「米、麦」「牛乳」	598	25.4	15.2	92.7	327	2.0	271	0.56	0.49	17	2.2	4.3	
5木	洋風スープ チリコンカン 2枚食パン 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」「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」	610	31.2	22.0	72.8	335	2.7	158	0.91	0.72	16	3.1	7.3	
6金	のっぺい汁 サンマの蒲焼き風 添え(いちょう大根) 麦入りごはん 牛乳	「さといも、板こんにやく、大根、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、澱粉、薄口、食塩」「サンマ、酒、澱粉、米油、濃口、三温糖、みりん」「大根、人参、削り節、薄口、上白糖」「米、麦」「牛乳」	647	23.3	24.1	86.7	334	2.2	160	0.20	0.47	12	1.7	3.2	
9月	スポーツの日														
10火	ラビオリスープ タツリタン 麦入りごはん 牛乳	「ラビオリ、鶏肉細切れ、人参、玉ねぎ、スイートコーン、米油、薄口、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん、しょうが、にんにく、上白糖、濃口、コチュジャン、酒、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	599	31.1	11.9	95.8	258	1.6	237	0.32	0.50	20	1.6	6.3	
11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、竹輪、人参、すりごま、上白糖、米油、濃口」「米、麦」「牛乳」	596	28.4	17.0	86.6	371	2.5	253	0.67	0.55	30	1.9	4.9	
12木	ミネストローネ 白身魚のタルタルソース 割れコッペパン 牛乳	「人参、玉ねぎ、ウインナー、キャベツ、トマトダイスカット缶詰、トマトピューレ、食塩、白こしょう、米油、鶏がらスープ」「ホキ、酒、澱粉、米油、玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、ノンエッグマヨネーズ、食塩、白こしょう」「割れコッペパン」「牛乳」	683	30.1	30.2	24.9	306	2.2	195	0.69	0.73	28	2.8	3.6	
13金	味噌汁 鶏と里芋の味噌炒め 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、大根、玉ねぎ、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「さといも、鶏肉、板こんにやく、人参、いんげん、竹輪、赤味噌、酒、三温糖、米油、みりん、濃口」「米、麦」「牛乳」	596	29.2	12.2	98.1	368	2.8	201	0.31	0.48	26	2.6	8.6	
16月	なめこ汁 鶏じゃが 麦入りごはん 牛乳	「玉ねぎ、なめこ、大根、鶏肉細切れ、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「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」	596	31.9	12.4	94.1	323	2.5	236	0.32	0.51	25	2.2	8.2	
17火	ポークカレー フルーツミックス 麦入りごはん ヨーグルトドリンク	「豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、しょうが、カレールウ、米油、赤ワイン」「みかん缶詰、パイ缶詰、アレンジアイスゼリー(ぶどう味)」「米、麦」「ヨーグルトドリンク」	624	23.3	9.0	114.0	901	2.9	162	0.61	0.42	24	2.0	8.5	
18水	春雨スープ 豚肉キムチ 麦入りごはん 牛乳	「春雨、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、上白糖、濃口、酒、キムチ、玉ねぎ、にら、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	598	28.2	14.8	81.3	286	1.6	179	0.70	0.52	12	1.8	3.3	
19木	オニオンスープ ベーコンポテト バターロール 牛乳	「玉ねぎ、ソテッドオニオン、マカロニ、鶏肉細切れ、人参、葉ねぎ、にんにく、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、薄口、濃口、米油」「じゃがいも、ベーコン、食塩、パセリ粉、米油、白こしょう」「バターロール」「牛乳」	596	32.5	19.0	77.2	300	1.8	208	0.84	0.80	42	3.3	9.5	
20金	豚汁 竹輪とごぼうの甘辛揚げ 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」「ごぼう、竹輪、澱粉、米油、濃口、酒、上白糖、白炒りゴマ」「米、麦」「牛乳」	626	25.8	18.0	93.8	487	2.3	194	0.44	0.45	9	2.5	5.3	
23月	中華スープ マーボー豆腐 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」「木綿豆腐、豚肉ミンチ、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、葉ねぎ、濃口、赤味噌、酒、ごま油、米油、澱粉、上白糖、トウバンジャン」「米、麦」「牛乳」	602	29.4	17.0	86.6	342	2.8	339	0.60	0.50	12	2.6	4.7	
24火	すまし汁 白身魚の甘酢あん 麦入りごはん 牛乳	「かまぼこ、大根、葉ねぎ、油揚げ、人参、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「ホキ、澱粉、米油、酒、人参、玉ねぎ、青ピーマン、米酢、上白糖、濃口」「米、麦」「牛乳」	596	27.2	17.1	85.8	326	1.7	274	0.22	0.46	13	1.7	2.9	
25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、にんにく、しょうが、薄口、ごま油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう」「豚肉千切り、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」	598	26.6	14.5	90.6	252	1.4	300	0.66	0.49	18	1.7	2.8	
26木	ベジタスープ ミートスパゲティ 黒糖パン ヨーグルトドリンク(ストロベリー)	「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」「スパゲティ、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、米油、上白糖、食塩、白こしょう、赤ワイン」「黒糖パン」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」	603	27.7	8.5	95.6	971	8.7	190	0.86	0.67	15	2.9	4.8	
27金	味噌汁 厚揚げの煮びたし さつまいもごはん 牛乳	「じゃがいも、玉ねぎ、大根、カットわかめ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「厚揚げ、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、薄口、削り節」「さつまいも、食塩、米」「牛乳」	604	27.2	16.5	92.9	431	3.6	129	0.59	0.49	33	3.1	6.5	
30月	団子汁 野菜の味噌炒め 麦入りごはん 牛乳 納豆	「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」「キャベツ、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、酒、濃口、赤味噌、上白糖、米油」「米、麦」「牛乳」「納豆」	606	28.8	15.0	94.2	368	3.4	150	0.27	0.62	26	2.2	6.7	
31火	コーンスープ かぼちゃのコロッケ 添え野菜(ソース味) 麦入りごはん 牛乳	「クリームコーン缶詰、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、米油」「かぼちゃコロッケ、米油」「キャベツ、人参、米油、食塩、白こしょう、濃厚ソース」「米、麦」「牛乳」	606	19.4	15.9	102.3	272	1.8	274	0.32	0.47	34	1.9	8.5	

\* 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。