

豊能町教育委員会

	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 火	エビ団子のスープ 焼きビーフン 麦入りごはん 牛乳	「エビボール、大根、きくらげ、人参、葉ねぎ、昆布パウダー、鶏がらスープ缶、薄口、米油、塩」「人参、玉ねぎ、豚肉、ピーマン、ビーフン、鶏がらスープ缶、塩、濃口、ごま油、米油、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	590	27.2	12.2	260	1.40	218	0.42	0.46	13	2.19	3.0
2 水	すまし汁 マーボー豆腐 麦入りごはん 牛乳	「大根、小松菜、かまぼこ、薄口、塩、昆布パウダー、削り節」「木綿豆腐、豚肉ミンチ、大豆ミート、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、葉ねぎ、濃口、赤みそ、酒、ごま油、米油、片栗粉、上白糖、トウバンジャン」「米、麦」「牛乳」	606	27.9	15.7	376	2.87	257	0.51	0.46	15	2.42	4.3
3 木	洋風スープ ペンネのトマトソース コッペパン 牛乳 ミルメーク	「ウインナー、人参、玉ねぎ、キャベツ、濃口、薄口、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう、米油」「ペンネマカロニ、ぶなしめじ、玉ねぎ、人参、にんにく、豚肉ミンチ、オリーブ油、白ワイン、トマトカット缶、鶏がらスープ缶、ケチャップ、白こしょう、塩」「コッペパン」「牛乳」「ミルメーク(ココア味)」	685	30.3	19.0	306	2.10	237	0.89	0.74	19	3.50	5.0
4 金	わかめスープ ささみのコーンフレーク揚げ 玄米ごはん 牛乳 味付けのり 虫歯予防デー	「わかめ、人参、大根、玉ねぎ、生姜、米油、塩、濃口、薄口、ごま油、鶏がらスープ缶、白こしょう」「ささみ、塩、白こしょう、小麦粉、コーンフレーク、米油」「米、玄米」「牛乳」「味付けのり」	637	18.9	15.1	262	2.02	263	0.37	0.61	23	2.03	4.0
7 月	中華スープ ホイコーロー 麦入りごはん 牛乳	「きくらげ、人参、切干大根、豆腐、にら、ごま油、鶏がらスープ缶、濃口、塩」「豚肉、キャベツ、人参、米油、にんにく、生姜、コチュジャン、トウバンジャン、濃口、酒、上白糖、白こしょう、片栗粉」「米、麦」「牛乳」	589	27.4	15.1	295	1.83	241	0.68	0.52	26	1.35	4.0
8 火	玉ねぎのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 麦入りごはん 牛乳 納豆	「鶏肉、人参、玉ねぎ、油揚げ、葉ねぎ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「じゃがいも、いんげん、鶏肉ミンチ、上白糖、酒、薄口、米油、みりん、片栗粉」「米、麦」「牛乳」「納豆」	638	29.4	14.4	345	3.17	169	0.29	0.61	31	2.25	6.1
9 水	のりのスープ チンジャオロース 麦入りごはん 牛乳	「もみのり、人参、たけのこ、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、ピーマン、人参、にんにく、上白糖、酒、濃口、片栗粉、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」	591	28.8	15.6	250	1.43	293	0.73	0.52	18	1.46	2.9
10 木	ベジタスープ オムレツ ミルクツイスト 牛乳	「人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、竹輪、生姜、米油、薄口、酒、みりん、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶」「ミートオムレツ、鶏肉ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、トマトカット缶、トマトピューレ、ケチャップ、塩、白こしょう、米油、赤ワイン」「ミルクツイスト」「牛乳」	618	27.9	16.6	378	1.49	284	0.60	0.78	22	3.30	4.4
11 金	みそ汁 あんかけ豆腐ハンバーグ 麦入りごはん 牛乳 あじさいゼリー	「人参、玉ねぎ、油揚げ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「豆腐ハンバーグ、人参、えのきたけ、ぶなしめじ、生姜、上白糖、薄口、酒、削り節、片栗粉」「米、麦」「牛乳」「あじさいゼリー」	618	24.1	14.3	424	10.04	225	0.28	0.44	7	2.77	6.2
14 月	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、生姜、カレーパウダー、米油、赤ワイン」「みかん缶、黄桃缶、ぶどうゼリー」「米、麦」「牛乳」	642	24.4	13.5	346	1.78	303	0.30	0.45	44	2.27	5.1
15 火	すまし汁 鶏団子の煮物 鮭ごはん 牛乳	「豆腐、大根、葉ねぎ、人参、昆布パウダー、薄口、塩、削り節」「鶏団子、白菜、いんげん豆、人参、粉かつお、昆布パウダー、三温糖、薄口、酒」「米、麦、鮭フレーク」「牛乳」	577	25.0	12.4	460	5.95	247	0.30	0.44	19	2.24	3.8
16 水	キムチチゲ 切干サラダ 麦入りごはん 牛乳	「生揚げ、豚肉、人参、大根、ぶなしめじ、にら、キムチ、母ちゃん味噌、濃口、塩、鶏がらスープ缶、米油」「切干大根、鶏肉、たけのこ、人参、薄口、米酢、みりん、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」	593	24.7	14.5	330	2.43	230	0.44	0.50	14	2.50	5.2
17 木	オニオンスープ ラタトゥイユ バターロール 牛乳	「玉ねぎ、鶏肉、人参、葉ねぎ、にんにく、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう、薄口、濃口、米油」「グリル野菜ミックス、トマト缶、玉ねぎ、ベーコン、にんにく、白ワイン、オリーブ油、ウスターソース、鶏がらスープ缶」「バターロール」「牛乳」	541	23.6	17.3	307	1.46	231	0.69	0.71	45	2.96	4.8
18 金	みそ汁 白身魚の甘酢あん 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、玉ねぎ、こんにゃく、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「ホキ、片栗粉、米油、酒、人参、玉ねぎ、ピーマン、米酢、上白糖、濃口」「米、麦」「牛乳」	622	25.2	15.2	312	2.02	163	0.23	0.45	21	2.28	3.4
21 月	すまし汁 豚肉となすの炊いたん タコ飯 牛乳	「麩、玉ねぎ、人参、薄口、塩、昆布パウダー、削り節」「豚肉、なす、人参、オクラ、生姜、葉ねぎ、薄口、みりん、上白糖、塩、昆布パウダー、削り節」「米、油揚げ、人参、タコ、酒、濃口、薄口、塩、昆布パウダー」「牛乳」	556	25.7	13.3	334	1.93	270	0.43	0.44	9	2.53	2.7
22 火	豆腐スープ タコライスのご 麦入りごはん 牛乳	「豆腐、白菜、人参、にら、生姜、にんにく、薄口、濃口、塩、白こしょう、米油、ごま油、鶏がらスープ缶」「豚肉ミンチ、大豆ミート、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、米油、塩、白こしょう、濃口、上白糖、トマト缶、ケチャップ、鶏がらスープ缶、タバスコ」「米、麦」「牛乳」	599	27.5	15.3	290	2.19	204	0.57	0.49	18	2.16	3.9
23 水	アーサー汁 麩チャンプルー クファジュシー 牛乳 パインゼリー	「あおさ、かまぼこ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、生姜、昆布パウダー、濃口、塩、削り節」「すきやき麩、塩、豚肉、切干大根、にら、玉ねぎ、米油、塩、白こしょう、濃口」「豚肉、刻み昆布、人参、米、塩、濃口、酒、粉末だしかつお」「牛乳」「パインゼリー」	585	25.2	13.0	329	2.12	214	0.59	0.48	11	2.52	4.6
24 木	マリガトニー風スープ ごぼうの炒めサラダ 黒糖パン 牛乳	「白菜、人参、玉ねぎ、ウインナー、サラダ用スパゲティ、牛乳、カレー粉、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶、米油」「ごぼう、人参、チキンハム、コーン、玉ねぎ、白ごま、ノンエッグマヨネーズ、米酢、濃口、塩、米油」「黒糖パン」「牛乳」	613	24.6	18.8	360	2.58	238	0.68	0.70	13	2.80	5.9
25 金	にらのスープ 春巻き 添え野菜 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、にら、生姜、鶏がらスープ缶、濃口、薄口、塩、ごま油、米油、白こしょう」「春巻き」「キャベツ、人参、米油、塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	575	17.1	16.5	267	2.80	255	0.22	0.40	22	1.78	5.6
28 月	たぬき汁 タチウオの葱ソース 麦入りごはん 納豆 牛乳	「板こんにゃく、油揚げ、生姜、人参、大根、えのきたけ、昆布パウダー、薄口、塩、削り節」「タチウオ、米油、葉ねぎ、生姜、濃口、上白糖、米酢、ごま油」「米、麦」「納豆」「牛乳」	724	30.1	30.1	356	2.83	187	0.23	0.58	8	1.57	4.9
29 火	麩のみそ汁 豚肉のマヨネーズ炒め 麦入りごはん 牛乳	「白玉麩、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「豚肉、濃口、酒、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、ノンエッグマヨネーズ、米油、塩」「米、麦」「牛乳」	631	27.6	18.4	307	2.24	166	0.66	0.48	28	2.20	3.9
30 水	カレーうどん いそ煮 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、うどん、カレーパウダー、塩、米油、削り節」「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」「牛乳」	693	28.3	17.5	347	3.27	312	0.62	0.50	19	2.08	4.6

\* 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。