

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 木	ミネストローネ ツナサラダ アップルパン 牛乳	「人参、玉ねぎ、ウインナー、キャベツ、トマト缶、トマトピューレ、塩、白こしょう、米油、鶏がらスープ缶」「玉ねぎ、ツナ、コーン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、白こしょう、塩、米油」「アップルパン」「牛乳」	662	26.8	22.5	296	1.91	171	0.69	0.68	28	2.61	4.1
2 金	木の葉どん 五目きんぴら 麦入りごはん 牛乳	「卵、かまぼこ、油揚げ、玉ねぎ、人参、みりん、濃口、三温糖、昆布パウダー、削り節」「人参、ごぼう、ピーマン、竹輪、こんにゃく、三温糖、みりん、米油、濃口、酒、ごま油」「米、麦」「牛乳」	577	22.1	13.4	364	2.03	336	0.22	0.48	13	1.72	4.2
5 月	すまし汁 サバのソース煮 麦入りごはん 納豆 牛乳	「玉ねぎ、人参、大根、えのきたけ、葉ねぎ、昆布パウダー、薄口、塩、削り節」「サバ、生姜、酒、上白糖、濃口、ウスターソース」「米、麦」「納豆」「牛乳」	636	29.8	18.0	320	2.86	168	0.29	0.67	8	2.13	4.5
6 火	ハヤシライス マカロニサラダ 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、ハヤシルー、濃口、赤ワイン、ウスターソース、米油」「マカロニ、人参、キャベツ、ノンエッグマヨネーズ、塩、白こしょう、米油」「米、麦」「牛乳」	677	23.1	20.4	281	1.57	267	0.51	0.45	21	2.31	4.4
7 水	七タスープ きゅうりのピリ辛炒め たきこみずし 牛乳 七タゼリー	「オクラ、人参、春雨、冬瓜、ちらしかまぼこ(星)、薄口、濃口、塩、片栗粉、米油、鶏がらスープ缶」「きゅうり、豚肉、にんにく、米油、上白糖、濃口、米酢、酒、トウバンジャン、コチュジャン、ごま油、塩」「グリーンピース、人参、竹輪、米、米酢、上白糖、粉末だしかつお、塩」「牛乳」「七タゼリー」	609	25.2	13.1	326	2.21	213	0.58	0.48	36	3.05	2.3
8 木	白いんげん豆のスープ エビマヨ フライドポテト 黒糖パン 牛乳	「白いんげん豆、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」「エビ、米油、ノンエッグマヨネーズ、ケチャップ、塩、白こしょう」「カットポテト、米油」「黒糖パン」「牛乳」	685	33.0	23.9	341	2.02	155	0.64	0.67	20	2.91	4.2
9 金	豚汁 ひじきと切干大根の含め煮 麦入りごはん かつおのふりかけ 牛乳	「豚肉、人参、ごぼう、突きこんにゃく、大根、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌、米油」「ひじき、切干大根、人参、いんげん、上白糖、米油、酒、みりん、濃口、削り節」「米、麦」「粉かつお、塩昆布、すりごま、濃口、上白糖」「牛乳」	596	25.8	14.0	384	3.07	256	0.46	0.47	10	2.53	5.5
12 月	かき玉汁 豚肉の生姜焼き 麦入りごはん 牛乳	「卵、じゃがいも、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、薄口、塩」「豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、生姜、にんにく、白ごま、濃口、米油、上白糖、酒」「米、麦」「牛乳」	625	28.8	16.6	313	2.19	190	0.68	0.56	20	1.59	3.4
13 火	みそ汁 とり丼の具 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、わかめ、玉ねぎ、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏肉、根深ねぎ、玉ねぎ、米油、濃口、酒、上白糖、みりん、生姜」「米、麦」「牛乳」	607	30.3	12.3	322	2.29	90	0.27	0.47	22	2.55	3.9
14 水	じゃがいもとコーンのスープ ガパオライスの具 麦入りごはん 牛乳	「コーン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、濃口、薄口、米油、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶」「豚肉ミンチ、大豆ミート、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、米油、にんにく、生姜、塩、白こしょう、薄口、オイスターソース、酒、バジル粉」「米、麦」「牛乳」	591	24.3	13.3	276	2.19	161	0.41	0.44	40	1.78	5.1
15 木	コンソメスープ アジフライ 添え野菜 二枚食パン 牛乳	「コーン、じゃがいも、人参、キャベツ、玉ねぎ、セロリ、パセリ粉、濃口、薄口、米油、塩、白こしょう、ポークブイヨン」「アジフライ、米油」「キャベツ、人参、米油、塩、白こしょう、濃厚ソース」「二枚食パン」「牛乳」	585	26.6	18.2	314	3.16	229	0.81	0.72	31	2.85	4.3
16 金	とよのカレー フルーツミックス 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、ピーマン、ズッキーニ、オクラ、人参、にんにく、生姜、米油、カレールウ、赤ワイン、塩、白こしょう」「みかん缶、黄桃缶、りんご缶」「米、麦」「牛乳」	644	22.8	16.2	285	1.81	319	0.56	0.48	28	2.09	4.9
19 月	みそ汁 鶏肉のから揚げ 添え野菜 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、切干大根、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「鶏肉、生姜、濃口、酒、片栗粉、米油」「キャベツ、人参、米油、塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	667	30.8	18.5	328	2.20	212	0.26	0.49	22	2.25	4.0

\* 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。