

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 水	チキンカレー 切干のごまネーズ 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、カレールウ、米油、赤ワイン」切干大根、鶏肉、キャベツ、人参、薄口、みりん、白ごま、ノンエッグマヨネーズ、鶏ガラスープ缶、米油」「米、麦」「牛乳」	698	25.8	18.7	326	2.00	288	0.33	0.47	36	2.48	6.2
2 木	ミネストローネ 枝豆とコーンのソテー 揚げパン 牛乳	「人参、玉ねぎ、ウインナー、キャベツ、トマトカット缶、トマトピューレ、塩、白こしょう、米油、鶏ガラスープ缶」枝豆、コーン、人参、塩、白こしょう、米油」「きな粉、上白糖、塩、米油、コッペパン」「牛乳」	662	27.0	29.0	326	3.11	245	0.72	0.69	24	2.38	6.5
3 金	きつねうどん キャベツとツナの煮びたし 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、ツナ、生姜、みりん、薄口、粉かつお、昆布パウダー、酒」「米、麦、ゆかり」「牛乳」	619	23.3	14.8	347	1.96	296	0.22	0.40	21	2.69	4.0
6 月	けんちん汁 ピーマンと竹輪の味噌炒め 麦入りごはん 牛乳	「突きこんにやく、人参、大根、葉ねぎ、木綿豆腐、油揚げ、米油、薄口、削り節、昆布パウダー、塩」「ピーマン、玉ねぎ、竹輪、にんにく、生姜、酒、濃口、赤みそ、上白糖、米油」「米、麦」「牛乳」	547	22.3	11.9	468	1.96	199	0.23	0.39	24	1.83	3.5
7 火	たぬき汁 サバの生姜煮 麦入りごはん 牛乳 納豆	「板こんにやく、油揚げ、人参、えのきたけ、大根、葉ねぎ、生姜、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、塩」「サバ、生姜、酒、上白糖、濃口、みりん」「米、麦」「牛乳」「納豆」	668	32.1	21.4	352	3.25	168	0.30	0.68	6	1.71	4.8
8 水	じゃがいものみそ汁 豚肉とこんにやくの七味焼き 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、玉ねぎ、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「豚肉、板こんにやく、人参、玉ねぎ、七味唐辛子、にんにく、白ごま、上白糖、濃口、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」	608	25.9	15.3	334	2.38	192	0.59	0.46	20	2.15	4.4
9 木	冬瓜のスープ なす入りミートスパゲティ バターロール 牛乳	「冬瓜、人参、玉ねぎ、生姜、薄口、塩、鶏ガラスープ缶」「スパゲティ、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、米油、塩、白こしょう、赤ワイン」「バターロール」「牛乳」	588	25.9	16.5	298	1.28	282	0.77	0.68	23	3.13	4.0
10 金	わかめのすまし汁 鮭のきのこあんかけ 麦入りごはん 牛乳	「玉ねぎ、わかめ、人参、油揚げ、薄口、塩、昆布パウダー、削り節」「鮭、酒、片栗粉、米油、えのきたけ、ぶなしめじ、人参、上白糖、濃口」「米、麦」「牛乳」	614	27.8	16.8	312	1.88	230	0.31	0.51	5	1.85	3.2
13 月	ベジタスープ 煮込みハンバーグ 麦入りごはん 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、鶏ガラスープ缶」「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、グリーンピース、マッシュルーム、玉ねぎ」「米、麦」「牛乳」	631	23.6	16.4	378	3.04	179	0.30	0.45	17	2.54	4.4
14 火	豆腐のドライカレー 野菜炒め 麦入りごはん(カレー風味) 牛乳	「木綿豆腐、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、生姜、にんにく、米油、カレー粉、上白糖、濃口、塩、トマトピューレ、ケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、白こしょう、鶏ガラスープ缶」「キャベツ、人参、玉ねぎ、濃口、米油、塩、白こしょう」「米、麦、カレー粉」「牛乳」	619	27.5	15.3	320	1.94	267	0.62	0.48	27	1.88	4.3
15 水	鶏団子のスープ マーボー春雨 麦入りごはん 牛乳	「人参、鶏団子、玉ねぎ、にら、にんにく、生姜、鶏ガラスープ缶、濃口、薄口、塩、ごま油、米油、白こしょう」「豚肉ミンチ、春雨、大豆ミート、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、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」	583	24.6	13.3	338	3.70	255	0.39	0.44	10	2.31	3.9
16 木	枝豆のスープ 白身魚のタルタルソース 割れコッペパン 牛乳	「ウインナー、人参、玉ねぎ、枝豆、濃口、薄口、鶏ガラスープ缶、塩、白こしょう、米油」「ホキ、酒、片栗粉、米油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ノンエッグマヨネーズ、塩、白こしょう」「割れコッペパン」「牛乳」	682	29.9	28.8	306	1.50	180	0.65	0.71	20	2.85	3.9
17 金	かぼちゃのみそ汁 ゴーヤチャンプルー 麦入りごはん 牛乳	「かぼちゃ、油揚げ、玉ねぎ、人参、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「ゴーヤ、人参、玉ねぎ、豚肉、生揚げ、米油、塩、白こしょう、濃口、上白糖、粉かつお、ごま油」「米、麦」「牛乳」	614	25.8	16.8	357	2.63	309	0.50	0.47	29	2.06	4.5
20 月	敬老の日												
21 火	なめこ汁 さつまいもと鶏の煮物 麦入りごはん 牛乳 みたらし団子	「玉ねぎ、なめこ、大根、鶏肉、油揚げ、削り節、昆布パウダー、赤みそ」「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」「米、麦」「牛乳」「みたらし団子」	663	26.4	11.8	334	2.45	166	0.29	0.47	21	2.07	5.1
22 水	カレーうどん 野菜炒め 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、塩、米油、削り節」「キャベツ、竹輪、人参、玉ねぎ、濃口、米油、塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	616	23.3	13.6	372	1.79	269	0.42	0.44	27	2.34	4.5
23 木	秋分の日												
24 金	いものこ汁 サンマのかば焼き風 麦入りごはん 牛乳	「里芋、大根、人参、油揚げ、葉ねぎ、母ちゃん味噌、昆布パウダー、削り節」「サンマ、酒、片栗粉、米油、濃口、三温糖、みりん」「切干大根、人参、油揚げ、濃口、三温糖、みりん、酒、削り節、米油」「米、麦」「牛乳」	721	26.4	25.9	373	2.85	233	0.22	0.49	10	2.53	4.2
27 月	みそ汁 肉豆腐 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、油揚げ、突きこんにやく、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「木綿豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、にら、濃口、三温糖、みりん、酒、米油、片栗粉」「米、麦」「牛乳」	609	26.8	15.8	362	2.56	239	0.51	0.46	9	2.51	3.9
28 火	すまし汁 じゃがいもと鶏肉のごまみそ和え 麦入りごはん 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」「じゃがいも、鶏肉、片栗粉、米油、母ちゃん味噌、みりん、上白糖、すりごま」「米、麦」「牛乳」	642	23.8	15.6	304	1.99	161	0.27	0.45	27	1.92	3.5
29 水	トックスープ 豆みそキャベツ 麦入りごはん 牛乳	「トック、人参、玉ねぎ、にら、にんにく、生姜、薄口、ごま油、米油、鶏ガラスープ缶、塩、白こしょう」「豚肉ミンチ、大豆ミート、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、生姜、赤みそ、米油、濃口、上白糖、トウバンジャン、コチュジャン、酒」「米、麦」「牛乳」	631	24.9	13.2	294	2.09	188	0.40	0.44	25	2.44	4.7
30 木	洋風スープ 鶏肉のトマトソース煮込み ミルクツイスト 牛乳	「ウインナー、人参、玉ねぎ、キャベツ、濃口、薄口、鶏ガラスープ缶、塩、白こしょう、米油」「鶏肉、人参、玉ねぎ、トマトカット缶、ぶなしめじ、ケチャップ、トマトピューレ、にんにく、塩、米油、赤ワイン、白こしょう」「ミルクツイスト」「牛乳」	606	30.7	17.8	338	1.75	256	0.67	0.75	20	3.09	3.9

\* 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。