

	献立	材料	豊能町教育委員会										
			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	運動会代休												
2火	給食なし お弁当の用意をお願いします。												
3水	文化の日												
4木	ベジタスープ マグロとじゃがいものノルウェー風 パン 牛乳	「豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、竹輪、しょうが、米油、薄口、酒、みりん、塩、白こしょう、鶏がらスープ」「マグロ、じゃがいも、酒、片栗粉、米油、しょうが、濃口、ケチャップ、上白糖、ウスターソース」「パン」「牛乳」	735	31.5	20.1	322	2.19	120	0.76	0.70	27	3.27	3.5
5金	きつねうどん キャベツとツナの煮浸し 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、シーチキン、しょうが、みりん、薄口、粉かつお、昆布パウダー、酒」「米、麦、ゆかり」「牛乳」	601	22.9	14.7	347	1.92	296	0.22	0.40	21	2.69	4.0
8月	味噌汁 わかさぎの唐揚げ 玄米ごはん 納豆 牛乳	「人参、玉ねぎ、油揚げ、キャベツ、ほうれん草、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「わかさぎ、米油、上白糖、濃口、酒」「米、玄米」「納豆」「牛乳」	640	28.3	18.6	558	3.33	248	0.24	0.61	18	2.37	5.0
9火	豚汁 白菜の昆布炒め さつまいもごはん 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」「豚肉、白菜、塩昆布、薄口、塩、米油、ごま油」「さつまいも、塩、米」「牛乳」	622	29.9	17.4	344	2.46	199	0.75	0.52	23	3.30	3.6
10水	おでん 切干のキムチ和え 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、板こんにやく、大根、竹輪、厚揚げ、削り節、濃口、酒、上白糖」「切干大根、人参、ほうれん草、豚肉ミンチ、キムチ、白炒りゴマ、濃口、塩、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	596	23.1	13.6	456	2.68	205	0.41	0.47	29	1.99	5.7
11木	鶏のスープ ラビオリのクリーム煮 黒糖パン 牛乳	「鶏肉、玉ねぎ、かぶ、人参、かぶ(葉)、塩、白こしょう、濃口、薄口、米油、鶏がらスープ」「ラビオリ、鶏肉、人参、玉ねぎ、ポターージュの素、牛乳、生クリーム、ポークパイオン、塩、白こしょう、米油」「黒糖パン」「牛乳」	633	27.9	16.4	341	1.97	237	0.71	0.71	17	3.61	4.4
12金	すきやき煮 高野の含め煮 麦入りごはん 牛乳	「白菜、焼き豆腐、糸こんにやく、根深ねぎ、豚肉、すきやき麩、ごぼう、濃口、上白糖、酒、米油」「高野豆腐、鶏肉、いんげん、玉ねぎ、人参、濃口、薄口、酒、みりん、塩、上白糖、削り節」「米、麦」「牛乳」	636	31.7	17.1	393	2.95	162	0.51	0.47	14	1.78	4.3
15月	ポークカレー 野菜いため 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが、カレールウ、米油、赤ワイン」「キャベツ、ほうれん草、人参、玉ねぎ、濃口、米油、塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	664	24.2	15.9	311	2.08	352	0.58	0.48	49	2.37	6.2
16火	味噌汁 サンマの蒲焼き風 添え(里芋揚げ) 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、大根、大根(葉) 昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「サンマ、酒、片栗粉、米油、濃口、三温糖、みりん」「里芋、米油」「米、麦」「牛乳」	694	23.4	25.4	329	2.53	169	0.21	0.48	12	2.06	3.7
17水	もやしのスープ 血うどん 麦入りごはん 牛乳	「もやし、玉ねぎ、人参、しょうが、鶏がらスープ、塩、薄口、酒、米油、白こしょう」「豚肉、青ピーマン、玉ねぎ、人参、白菜、きくらげ、にんにく、しょうが、濃口、塩、白こしょう、酒、片栗粉、米油、ごま油、血うどん麺」「米、麦」「牛乳」	611	22.1	17.4	263	1.41	228	0.39	0.44	19	1.94	3.8
18木	鶏とキャベツの生姜スープ ごぼうの炒めサラダ ミルクツイスト 牛乳	「鶏肉、キャベツ、しょうが、玉ねぎ、人参、酒、鶏がらスープ、薄口、濃口、塩、米油、白こしょう」「ごぼう、人参、チキンハム、スイートコーン、玉ねぎ、白炒りゴマ、ノンエッグマヨネーズ、米酢、濃口、塩、米油」「ミルクツイスト」「牛乳」	612	29.9	17.5	357	1.50	248	0.63	0.74	27	2.44	5.2
19金	ほうとう おかか和え 麦入りごはん 牛乳	「ほうとう、豚肉、かぼちゃ、人参、大根、しめじ、根深ねぎ、油揚げ、酒、濃口、削り節、母ちゃん味噌」「白菜、人参、しめじ、削り節、粉かつお、みりん、濃口」「米、麦」「牛乳」	605	23.4	13.7	345	2.37	310	0.44	0.48	28	2.38	5.4
22月	いものこ汁 アジフライ 添え野菜(ソース味) 麦入りごはん 牛乳	「里芋、大根、突きこんにやく、人参、油揚げ、葉ねぎ、ごぼう、母ちゃん味噌、昆布パウダー、削り節」「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」「米、麦」「牛乳」	596	23.4	15.9	345	3.91	268	0.26	0.45	22	2.32	5.0
23火	勤労感謝の日												
24水	ためき汁 ナムル 麦入りごはん 牛乳	「板こんにやく、油揚げ、人参、えのきたけ、大根、葉ねぎ、しょうが、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、塩」「豚肉ミンチ、切干大根、ほうれん草、人参、もやし、にんにく、白炒りごま、米油、酒、濃口、上白糖、ごま油、トウバンジャン、コチュジャン」「米、麦」「牛乳」	598	26.7	17.3	362	2.32	280	0.60	0.50	11	1.54	4.3
25木	洋風スープ ペンネのトマトソース コッペパン 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、塩、白こしょう、米油」「マカロニ、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、トマトダイスカット缶詰、ポークパイオン、ケチャップ、白こしょう、塩、ペセリ粉」「コッペパン」「牛乳」	627	27.9	18.8	305	1.67	238	0.92	0.73	19	3.25	4.6
26金	味噌汁 豚肉とヤーコンの甘辛炒め ごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、白菜、大根、油揚げ、根深ねぎ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「豚肉、ヤーコン、人参、上白糖、濃口、酒、みりん、米油」「米」「牛乳」	618	26.2	14.6	327	2.17	263	0.58	0.57	15	2.16	3.9
29月	麩のすまし汁 竹輪とごぼうの甘辛あげ 麦入りごはん 納豆 牛乳	「白玉麩、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」「ごぼう、竹輪、小麦粉、米油、濃口、酒、上白糖、白炒りゴマ」「米、麦」「納豆」「牛乳」	644	24.9	16.7	493	2.73	157	0.25	0.56	9	2.01	6.6
30火	木の葉どん 卵の花炒り煮 麦入りごはん 牛乳	「卵、かまぼこ、油揚げ、玉ねぎ、しいたけ、人参、葉ねぎ、みりん、濃口、三温糖、昆布パウダー、削り節」「おから、ごぼう、人参、こんにやく、しいたけ、葉ねぎ、米油、上白糖、薄口、みりん、削り節」「米、麦」「牛乳」	551	21.7	13.5	341	2.15	292	0.24	0.50	10	1.68	5.1

\* 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。