

豊能町教育委員会

	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	わかめスープ マーボー春雨 麦入りごはん 牛乳	「カットわかめ、人参、大根、玉ねぎ、生姜、米油、食塩、濃口、薄口、ごま油、鶏がらスープ、白こしょう」「豚肉ミンチ、春雨、大豆の華、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」	557	21.8	12.2	278	1.65	240	0.37	0.43	11	2.34	4.2
2 木	洋風スープ 煮込みハンバーグ コッペパン 牛乳	「マカロニ、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」「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」「コッペパン」「牛乳」	612	26.7	20.5	393	3.08	215	0.69	0.70	18	3.61	5.0
3 金	冬野菜の味噌汁 高山ごぼうの土佐煮 ごはん 牛乳	「じゃがいも、カットわかめ、玉ねぎ、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「ごぼう、豚肉、板こんにやく、花かつお、白炒りゴマ、三温糖、濃口、みりん、米油」「米」「牛乳」	570	22.5	12.9	342	2.42	87	0.39	0.42	16	2.16	4.4
6 月	豚汁 大学芋 麦入りごはん 納豆 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」「さつまいも、米油、上白糖、濃口、黒炒りゴマ」「米、麦」「納豆」「牛乳」	726	27.2	20.7	364	3.32	194	0.50	0.62	26	1.93	6.8
7 火	かき玉汁 厚揚げの煮びたし かやくごはん 牛乳	「卵、じゃがいも、人参、玉ねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、薄口、食塩」「生揚げ、豚肉、こまつな、糸こんにやく、玉ねぎ、昆布パウダー、みりん、薄口、削り節」「油揚げ、ごぼう、竹輪、人参、糸こんにやく、米、濃口、食塩、かつおだし」「牛乳」	595	26.1	17.3	447	3.29	241	0.44	0.54	26	2.71	3.5
8 水	キムチチゲ オイスターソース炒め 麦入りごはん 牛乳	「厚揚げ、豚肉、もやし、人参、大根、しめじ、にら、キムチ、母ちゃん味噌、鶏がらスープ、米油」「チンゲンサイ、玉ねぎ、人参、豚肉、にんにく、生姜、オイスターソース、上白糖、濃口、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	565	24.0	14.6	311	2.33	276	0.51	0.51	19	2.07	4.4
9 木	クリームシチュー カレーソテー さつまいもパン 牛乳	「鶏肉、グリーンピース、じゃがいも、玉ねぎ、人参、有塩バター、小麦粉、牛乳、鶏がらスープ、生クリーム、食塩、白こしょう、米油」「鶏肉、キャベツ、いんげん、カレー粉、濃口、食塩、白こしょう、米油」「おさつパン」「牛乳」	671	29.5	18.0	339	1.66	259	0.66	0.73	50	2.58	4.8
10 金	ちゃんぽんめん 切干サラダ 麦入りごはん 牛乳	「ラーメン、豚肉、かまぼこ、キャベツ、人参、玉ねぎ、きくらげ、鶏がらスープ、薄口、食塩、白こしょう、ごま油、米油、片栗粉」「切干大根、鶏肉、たけのこ、人参、薄口、米酢、みりん、ごま油、白炒りゴマ、米油」「米、麦」「牛乳」	594	24.4	12.1	296	1.59	204	0.37	0.46	17	2.04	4.7
13 月	かぶのみそ汁 ささみのコーンフ레이크揚げ 麦入りごはん 納豆 牛乳	「かぶ、豆腐、玉ねぎ、人参、えのきたけ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「ささみ、食塩、白こしょう、小麦粉、コーンフ레이크、米油」「米、麦」「納豆」「牛乳」	707	23.3	18.9	334	3.89	225	0.37	0.71	19	2.28	6.0
14 火	おでん 糸こんにやくの炒めもの 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、板こんにやく、大根、竹輪、鶏肉、生揚げ、削り節、濃口、酒、上白糖」「糸こんにやく、ピーマン、人参、鶏肉ミンチ、白炒りゴマ、みりん、酒、濃口、上白糖、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	575	26.2	12.8	450	2.45	196	0.26	0.43	33	1.52	4.8
15 水	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」「みかん缶詰、黄桃缶詰、リンゴ缶詰」「米、麦」「牛乳」	652	22.3	13.5	278	1.76	246	0.29	0.43	30	1.90	4.5
16 木	大根スープ 焼きそば 背割りコッペパン 牛乳	「木綿豆腐、人参、大根、葉ねぎ、白炒りゴマ、生姜、鶏がらスープ、食塩、薄口、ごま油、白こしょう、米油」「ラーメン、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、食塩、米油、濃厚ソース、ウスターソース、酒、白こしょう、青のり」「背割りコッペパン」「牛乳」	583	27.9	17.5	334	1.72	233	0.85	0.69	25	3.13	4.1
17 金	すまし汁 とり丼の具 麦入りごはん 牛乳	「おつゆ麩、玉ねぎ、人参、大根、えのきたけ、葉ねぎ、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「鶏肉、玉ねぎ、根深ねぎ、米油、濃口、酒、上白糖、みりん、生姜」「米、麦」「牛乳」	574	29.1	10.7	306	1.94	165	0.27	0.47	16	1.85	3.7
20 月	肉団子のスープ 切干のごまネーズ チキンライス 牛乳	「人参、チキンミートボール、玉ねぎ、ほうれん草、にんにく、生姜、鶏がらスープ、濃口、薄口、食塩、ごま油、米油、白こしょう」「切干大根、鶏肉、キャベツ、人参、薄口、みりん、白炒りゴマ、ノンエッグマヨネーズ、鶏がらスープ、米油」「米、鶏がらスープ、鶏肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、米油、食塩、白こしょう」「牛乳」	626	28.3	18.3	310	1.64	351	0.30	0.51	21	3.19	4.5
21 火	かす汁 豚と蕪の煮物 ごはん 牛乳	「秋鮭、油揚げ、人参、大根、大根(葉)、突きこんにやく、母ちゃん味噌、酒かす、薄口、削り節、昆布パウダー」「豚肉、かぶ、人参、しめじ、上白糖、薄口、削り節」「米」「牛乳」	570	25.5	13.9	329	2.11	275	0.46	0.49	17	1.92	3.3
22 水	かぼちゃの味噌汁 豚肉のゆず照り焼き 麦入りごはん 牛乳	「かぼちゃ、油揚げ、玉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「豚肉、玉ねぎ、人参、食塩、白こしょう、米油、酒、濃口、ゆずジャム」「米、麦」「牛乳」	616	26.7	15.6	308	2.15	236	0.61	0.48	19	2.07	3.9
23 木	コーンスープ ウインナーの炒め物 クロワッサン 牛乳	「クリームコーン缶、スイートコーン缶、人参、じゃがいも、玉ねぎ、薄口、食塩、白こしょう、鶏がらスープ、米油」「ウインナー、人参、玉ねぎ、食塩、ブラックペッパー、濃口、米油」「クロワッサン」「牛乳」	781	24.9	39.6	330	2.95	249	0.78	0.71	23	3.20	5.2

* 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。