

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)
12 水 雑煮 煮なます ひろすの煮物 菜めし 牛乳 みかん	「こまつな、金時人参、白玉団子、大根、かまぼこ、昆布パウダー、母ちゃん味噌、白味噌、削り節」「大根、人参、刻み昆布、米酢、上白糖、薄口、塩、白炒りゴマ」「がんもどき、削り節、上白糖、薄口、みりん」「米、乾燥大根葉」「牛乳」「みかん」	633	23.1	16.0	450	3.52	274	0.26	0.43	31	3.08	3.6
13 木 ほうれん草のスープ 枝豆とコーンのソテー シュガー揚げパン 牛乳	「ほうれん草、ベーコン、玉ねぎ、人参、スイートコーン、薄口、濃口、塩、白こしょう、鶏がらスープ、米油」「枝豆、スイートコーン、人参、ベーコン、塩、白こしょう、米油」「ミルクツイスト、米油、ざらめ糖」「牛乳」	677	25.3	24.3	347	1.72	319	0.73	0.73	16	2.91	5.3
14 金 豚汁 糸こんにゃくの炒め物 さつまいもごはん 牛乳	「豚肉、人参、ごぼう、突きこんにゃく、大根、葉ねぎ、油あげ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌、米油」「糸こんにゃく、青ピーマン、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、さつまいも、塩」「牛乳」	586	25.5	14.4	357	2.47	308	0.45	0.47	27	2.85	5.1
17 月 すいとん汁 れんこんと鶏の甘辛炒め 麦入りごはん 納豆 牛乳	「すいとん、大根、人参、ごぼう、突きこんにゃく、しいたけ、根深ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「鶏肉、れんこん、人参、ごぼう、上白糖、濃口、酒、みりん、米油」「米、麦」「納豆」「牛乳」	653	30.7	13.7	335	3.03	265	0.27	0.62	19	2.30	6.2
18 火 四川風スープ 焼きビーフン 麦入りごはん 牛乳	「とうふ、豚肉ミンチ、玉ねぎ、根深ねぎ、トウバンジャン、片栗粉、ごま油、薄口、塩、白こしょう、しょうが、米油、鶏がらスープ」「人参、玉ねぎ、豚肉、青ピーマン、ピーマン、鶏がらスープ、塩、濃口、ごま油、米油、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	566	22.0	12.4	257	1.58	154	0.38	0.42	11	1.69	2.6
19 水 ハヤシライス 豆入りポテトサラダ 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、ハヤシルウ、濃口、赤ワイン、ウスターソース、米油」「じゃがいも、白いんげん豆ペースト、人参、ツナ缶、スイートコーン、塩、白こしょう、ノンエッグマヨネーズ、米油」「米、麦」「牛乳」	642	24.6	12.8	900	1.86	167	0.52	0.42	21	2.44	6.7
20 木 白菜もりもりスープ 鶏ささみ揚げのレモンソース アップルパン ヨーグルトドリンク	「人参、玉ねぎ、塩、白菜、根深ねぎ、鶏がらスープ、濃口、薄口、しょうが、にんにく、米油」「ささ身、酒、片栗粉、米油、濃口、みりん、レモン果汁、上白糖」「アップルパン」「ヨーグルトドリンク」	601	19.1	16.3	302	1.17	156	0.61	0.68	15	2.45	3.2
21 金 すき焼き煮 卵の花炒り煮 麦入りごはん 牛乳	「白菜、焼き豆腐、糸こんにゃく、根深ねぎ、豚肉、すき焼き麩、ごぼう、濃口、上白糖、酒、米油」「おから、ごぼう、人参、突きこんにゃく、葉ねぎ、米油、上白糖、薄口、みりん、削り節」「米、麦」「牛乳」	594	26.1	14.9	364	2.55	144	0.51	0.44	12	1.53	5.7
24 月 味噌汁 鮭の塩焼き 麦入りごはん 真菜漬け炒め 牛乳	「人参、玉ねぎ、キャベツ、切干大根、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「鮭塩焼き」「米、麦」「真菜漬け、黒炒りゴマ、ごま油、濃口、米油」「牛乳」	561	27.9	12.0	352	2.32	247	0.28	0.50	19	3.45	4.6
25 火 ヤーコンのみそ汁 五目きんぴら ごはん 牛乳	「ヤーコン、わかめ、玉葱、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏肉、人参、ごぼう、青ピーマン、竹輪、赤こんにゃく、三温糖、みりん、米油、濃口、酒、白炒りゴマ、ごま油」「米」「牛乳」	550	20.5	11.3	356	6.77	198	0.22	0.49	14	2.33	4.5
26 水 すまし汁 あんかけ豆腐ハンバーグ 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」「豆腐ハンバーグ、人参、えのきたけ、しめじ、しょうが、上白糖、薄口、酒、削り節、片栗粉」「米、麦」「牛乳」	555	22.3	12.6	408	8.60	227	0.29	0.44	9	2.20	4.7
27 木 ラビオリスープ クジラのノルウェー風 黒糖パン 牛乳	「ラビオリ、人参、玉ねぎ、スイートコーン、米油、薄口、塩、白こしょう、鶏がらスープ」「クジラ、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」「黒糖パン」「牛乳」	675	36.1	18.2	310	3.13	159	0.66	0.80	7	3.35	3.2
28 金 白味噌シチュー 五目煮豆 麦入りごはん 牛乳	「白菜、玉ねぎ、人参、鶏肉、じゃがいも、有塩バター、小麦粉、牛乳、削り節、塩、白味噌、白こしょう、米油」「大豆、竹輪、人参、板こんにゃく、ごぼう、米油、濃口、三温糖、みりん」「米、麦」「牛乳」	639	27.5	14.3	369	2.46	333	0.33	0.49	25	1.42	5.7
31 月 すまし汁 わかさぎの唐揚げ 麦入りごはん 納豆 牛乳	「玉ねぎ、人参、大根、えのきたけ、大根(葉)、昆布パウダー、薄口、塩、削り節」「わかさぎ、米油、上白糖、濃口、酒」「米、麦」「納豆」「牛乳」	602	25.9	16.7	533	2.88	210	0.22	0.60	9	1.81	4.5

\* 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。