令和4年度(2022年度)

9月　こんだて

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 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、アルファベットマカロニ、キャベツ、トマトダイスカット缶詰、トマトピューレ、食塩、白こしょう、米油、鶏がらスープ、」「枝豆、スイートコーン、人参、ベーコン、食塩、白こしょう、米油」「きな粉、上白糖、食塩、米油、コッペパン」「牛乳」	678	29.0	30.3	331	3.4	283	0.78	0.72	26	2.5	7.3
2 金	ワンタンスープ　ホイコーロー 麦入りごはん　牛乳	「鶏肉細切れ、玉ねぎ、人参、ワンタン、にら、にんにく、しょうが、玉ねぎ、濃口、薄口、食塩、白こしょう、ごま油、米油、鶏がらスープ」「豚肉、キャベツ、人参、米油、にんにく、しょうが、コチュジャン、トウバンジャン、濃口、酒、上白糖、白こしょう、澱粉」「米、麦」「牛乳」	596	31.6	14.8	273	1.6	274	0.68	0.54	28	1.7	3.6
5 月	のっぺい汁　五目きんぴら 麦入りごはん　牛乳　納豆	「さといも、突きこんにゃく、大根、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、薄口、食塩」「鶏肉細切れ、人参、ごぼう、青ピーマン、竹輪、三温糖、みりん、米油、濃口、酒、白炒りゴマ、ごま油」「米、麦」「牛乳」「納豆」	597	29.8	14.8	378	2.9	271	0.27	0.61	19	1.5	6.6
6 火	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、みりん、油揚げ、濃口、上白糖、みりん」「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」	594	24.4	15.5	352	2.0	404	0.24	0.41	24	2.7	4.4
7 水	味噌汁　豚肉とこんにゃくの七味焼き 麦入りごはん　牛乳	「じゃがいも、カットわかめ、玉ねぎ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「豚肉、板こんにゃく、人参、根深ねぎ、玉ねぎ、七味唐辛子、にんにく、白炒りゴマ、上白糖、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」	601	28.0	15.4	333	2.6	231	0.71	0.50	24	2.3	8.9
8 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、しょうが、薄口、食塩、鶏がらスープ」「スパゲティ、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、青ピーマン、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、食塩、白こしょう、赤ワイン」「バターロール」「牛乳」	595	27.7	17.6	304	1.5	391	0.88	0.72	24	3.2	4.6
9 金	すまし汁　白身魚の甘酢あん 麦入りごはん　牛乳	「玉ねぎ、人参、大根、葉ねぎ、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「ホキ、澱粉、米油、酒、人参、玉ねぎ、青ピーマン、澱粉、米酢、上白糖、濃口、米油」「米、麦」「牛乳」	586	25.8	14.8	320	1.7	437	0.25	0.48	22	1.9	4.2
12 月	なめこ汁　さんまの蒲焼き風　いちょう大根 麦入りごはん　牛乳	「玉ねぎ、なめこ、大根、削り節、昆布パウダー、赤みそ」「サンマ、酒、澱粉、米油、濃口、三温糖、みりん、澱粉」「大根、人参、削り節、薄口、上白糖」「米、麦」「牛乳」	637	23.2	23.3	320	2.4	228	0.21	0.50	11	2.3	3.9
13 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、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」「マカロニ、チキンハム、人参、ノンエッグマヨネーズ、食塩、白こしょう、米油」「米、麦」「牛乳」	664	24.4	21.1	279	1.6	270	0.52	0.44	21	2.4	4.1
14 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、しょうが、薄口、ごま油、米油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう」「豚肉ミンチ、大豆の華、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、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」	598	24.8	13.4	304	2.4	281	0.37	0.44	26	2.5	5.5
15 木	ベジタスープ　ミートボールのトマト煮 コッペパン　ヨーグルトドリンク	「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、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「ポーク・チキンミートボール、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリンピース、トマトダイスカット缶詰、トマトピューレ、ケチャップ、パセリ粉、赤ワイン、食塩、白こしょう、米油」「コッペパン」「ヨーグルトドリンク」	589	25.3	11.6	976	1.7	319	0.71	0.67	23	4.0	6.4
16 金	校外学習（お弁当の用意をお願いします。）												
19 月	敬老の日												
20 火	豚汁　五目煮豆 麦入りごはん　牛乳　みたらし団子	「豚肉、人参、ごぼう、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」「大豆、人参、板こんにゃく、刻み昆布、いんげん豆、ごぼう、米油、濃口、三温糖、みりん」「米、麦」「牛乳」「みたらし団子」	641	26.4	14.8	342	2.5	354	0.50	0.47	11	2.3	6.0
21 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、人参、大根、しめじ、根深ねぎ、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、チキンハム、にんにく、しょうが、オイスターソース、濃口、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	601	28.5	16.5	323	2.6	365	0.58	0.56	22	2.4	5.0
22 木	洋風スープ　ラビオリのクリーム煮 黒糖パン　牛乳	「ウインナー、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」「ラビオリ、人参、玉ねぎ、ポタージュの素、牛乳、生クリーム、ポークブイヨン、食塩、白こしょう、米油」「黒糖パン」「牛乳」	653	27.5	19.6	333	2.0	227	0.79	0.71	16	3.9	4.3
23 金	秋分の日												
26 月	たぬき汁　厚揚げの中華煮 塩昆布ごはん　牛乳	「板こんにゃく、油揚げ、人参、大根、葉ねぎ、しょうが、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、食塩」「生揚げ、豚肉、人参、いんげん、オイスターソース、濃口、上白糖、米油、ごま油、酒」「米、麦、塩昆布」「牛乳」	591	28.9	20.9	434	3.0	235	0.53	0.46	7	2.1	3.5
27 火	さつま汁　鶏肉の炒め物 麦入りごはん　牛乳　納豆	「さつまいも、人参、大根、突きこんにゃく、根深ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「鶏肉、玉ねぎ、人参、澱粉、米油、上白糖、酒、みりん、濃口、白炒りゴマ、しょうが」「米、麦」「牛乳」「納豆」	613	31.4	14.4	363	3.3	338	0.31	0.64	21	2.1	6.8
28 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、食塩、米油、削り節」「キャベツ、人参、玉ねぎ、濃口、米油、食塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	596	24.2	14.6	320	1.9	269	0.51	0.45	26	2.2	4.4
29 木	コーンスープ　ポークチャップ コッペパン　牛乳	「クリームコーン、スイートコーン、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」「豚肉、澱粉、玉ねぎ、しめじ、米油、ケチャップ、パセリ粉、にんにく、食塩、赤ワイン、白こしょう」「コッペパン」「牛乳」	619	30.7	18.3	294	2.0	201	1.10	0.79	23	2.8	8.5
30 金	味噌汁　鶏肉のみぞれあん 麦入りごはん　牛乳	「豆腐、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、えのき、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「鶏肉、酒、澱粉、米油、大根おろし、えのき、葉ねぎ、しょうが、上白糖、薄口、みりん、食塩、削り節、昆布パウダー」「米、麦」「牛乳」	603	30.3	16.3	333	2.7	204	0.32	0.52	12	2.4	4.3

＊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。