

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)
11 水 雑煮 煮なます ひろうすの煮物 菜めし 牛乳	「小松菜、金時人参、鮭、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、食塩、白炒りゴマ」「大根、いんげん、人参、がんもどき、削り節、上白糖、薄口、みりん」「米、大根葉」「牛乳」	612	24.7	16.7	409	2.9	322	0.28	0.46	19	3.2	4.0
12 木 ミネストローネ キャベツのソテー 揚げパン 牛乳	「人参、玉ねぎ、ウインナー、キャベツ、マカロニ、トマトダイスカット缶詰」「キャベツ、人参、米油、食塩、白こしょう」「きな粉、上白糖、食塩、米油、コッペパン」「牛乳」	608	24.2	27.3	326	2.7	243	0.66	0.66	33	2.3	5.2
13 金 木の葉どん ピーマンと竹輪の味噌炒め 麦入りごはん 牛乳	「卵、かまぼこ、油揚げ、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、みりん、濃口、三温糖、昆布パウダー、削り節」「青ピーマン、玉ねぎ、竹輪、にんにく、しょうが、酒、濃口、赤みそ、上白糖、米油」「米、麦」「牛乳」	565	24.9	13.1	466	2.1	255	0.23	0.48	28	2.2	3.5
16 月 けんちん汁 れんこんと鶏の甘辛炒め 麦入りごはん 牛乳 納豆	「突きこんにゃく、人参、大根、葉ねぎ、ごぼう、木綿豆腐、油揚げ、米油、薄口、削り節、昆布パウダー、食塩」「鶏肉、れんこん、人参、ごぼう、上白糖、濃口、酒、みりん、米油」「米、麦」「牛乳」「納豆」	633	34.3	16.1	381	3.4	306	0.31	0.63	19	1.5	6.2
17 火 ハヤシライス 豆入りポテトサラダ 麦入りごはん ヨーグルトドリンク	「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、人参、シーチキン、スイートコーン、食塩、白こしょう、ノンエッグマヨネーズ、米油」「米、麦」「ヨーグルトドリンク」	621	24.7	12.8	898	1.9	167	0.53	0.42	18	2.4	9.6
18 水 カレーうどん 野菜いため 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、ほうれん草、人参、玉ねぎ、濃口、米油、食塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	580	22.4	13.6	329	2.0	312	0.43	0.45	28	2.2	4.8
19 木 鶏とキャベツの生姜スープ ナポリタン 黒糖パン 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、食塩、米油、白こしょう」「スパゲッティ、ウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、青ピーマン、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、カットトマト、米油、食塩、白こしょう」「黒糖パン」「牛乳」	602	31.5	17.8	331	2.6	245	0.74	0.76	38	2.7	4.6
20 金 白菜もりもりスープ 鶏ささみ揚げのレモンソース 添え野菜 麦入りごはん 牛乳	「人参、豚肉、食塩、白菜、鶏がらスープ、濃口、薄口、しょうが、にんにく、米油」「ささみ、酒、澱粉、米油、濃口、みりん、レモン果汁、上白糖」「キャベツ、人参、米油、食塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	586	21.3	15.2	271	1.4	194	0.50	0.48	25	1.8	2.7
23 月 ヤーコンのみそ汁 赤こんにゃくのきんぴら 麦入りごはん 牛乳 納豆	「ヤーコン、玉ねぎ、人参、わかめ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏肉細切れ、人参、ごぼう、だいこん、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、麦」「牛乳」「納豆」	584	27.8	13.8	377	7.0	374	0.27	0.60	16	2.3	7.3
24 火 ダルカレー チリチキン ナン 牛乳	「レンズ豆、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、カレールウ、米油、赤ワイン、食塩、白こしょう」「鶏肉、にんにく、しょうが、米油、玉ねぎ、ケチャップ、濃口、上白糖、米酢、酒、チリパウダー、澱粉」「ナン」「牛乳」	594	33.4	15.8	293	3.0	235	0.37	0.50	12	3.5	7.0
25 水 おつきりこみ ひじきの炒め煮 麦入りごはん 牛乳	「ほうとう、豚肉、人参、大根、ごぼう、里芋、白菜、油揚げ、酒、濃口、みりん、食塩、削り節、昆布パウダー、米油」「ひじき、竹輪、大豆、人参、いんげん、突きこんにゃく、油揚げ、上白糖、米油、酒、みりん、濃口」「米、麦」「牛乳」	626	26.6	14.6	418	3.0	274	0.41	0.44	10	1.7	5.3
26 木 ラビオリスープ クジラとじゃがいものノルウェー風 コッペパン 牛乳	「ラビオリ、人参、玉ねぎ、スイートコーン、米油、薄口、食塩、白こしょう」「クジラ、じゃがいも、酒、澱粉、米油、しょうが、濃口、ケチャップ、上白糖、ウスターソース」「コッペパン」「牛乳」	650	35.6	18.2	286	2.8	159	0.67	0.78	14	3.3	5.6
27 金 つみれ汁 がめ煮 麦入りごはん 牛乳	「イワシボール、大根、ごぼう、人参、葉ねぎ、削り節、母ちゃん味噌、昆布パウダー」「鶏肉、人参、いんげん、板こんにゃく、里芋、ごぼう、米油、削り節、濃口、三温糖、酒」「米、麦」「牛乳」	581	29.5	12.6	361	2.7	316	0.27	0.56	13	2.0	5.3
30 月 白菜のクリームシチュー 切干サラダ 麦入りごはん 牛乳	「白菜、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、鶏肉、じゃがいも、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」「切干大根、鶏肉細切れ、人参、薄口、米酢、みりん、ごま油、白炒りゴマ、米油」「米、麦」「牛乳」	593	25.4	14.4	332	1.8	319	0.33	0.53	52	1.6	8.2
31 火 豚汁 鶏肉とごぼうの炒め物 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、ごぼう、突きこんにゃく、大根、葉ねぎ、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌、米油」「鶏肉細切れ、ごぼう、青ピーマン、にんにく、白炒りゴマ、濃口、みりん、米油、酒」「米、麦」「牛乳」	602	33.3	15.8	329	2.5	201	0.55	0.52	17	1.9	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。