

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 ワンタンスープ 豆みそキャベツ 麦入りごはん 牛乳	「白菜、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」	602	28.7	15.9	314	2.8	149	0.48	0.45	26	2.3	5.9
13 木 コーンスープ ミートスパゲティ 黒糖パン ヨーグルトドリンク	「クリームコーン缶詰、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」「スパゲティ、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、米油、上白糖、食塩、白こしょう、赤ワイン」「黒糖パン」「ヨーグルトドリンク」	618	26.9	8.3	936	2.1	156	0.84	0.70	17	3.1	8.0
14 金 味噌汁 とり丼の具 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、わかめ、玉ねぎ、油揚げ、人参、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏肉、玉ねぎ、根深ねぎ、米油、濃口、酒、上白糖、みりん、しょうが、澱粉」「米、麦」「牛乳」	592	30.9	12.3	330	2.5	203	0.31	0.49	26	2.6	8.1
17 月 春雨スープ タコライス <small>の具</small> 麦入りごはん 牛乳	「春雨、玉ねぎ、人参、鶏肉細切れ、竹輪、しょうが、にら、薄口、酒、みりん、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「豚肉ミンチ、玉ねぎ、青ピーマン、にんにく、米油、食塩、白こしょう、濃口、上白糖、カットトマト缶詰、ケチャップ、鶏がらスープ、タバスコ」「米、麦」「牛乳」	591	29.6	13.9	279	1.6	199	0.63	0.52	15	2.3	3.2
18 火 味噌汁 鶏肉と野菜の揚げびたし 麦入りごはん 牛乳 納豆	「人参、ほうれん草、玉ねぎ、油揚げ、根深ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「さつまいも、れんこん、人参、鶏肉、澱粉、米油、削り節、昆布パウダー、しょうが、食塩、酒、上白糖、大根おろし、澱粉」「米、麦」「牛乳」「納豆」	660	30.1	18.8	364	3.4	337	0.30	0.64	23	2.3	6.2
19 水 ポークカレー フルーツミックス 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、しょうが、カレールウ、米油、赤ワイン」「みかん缶詰、黄桃缶詰、りんご缶詰」「米、麦」「牛乳」	621	22.1	15.7	276	1.8	244	0.54	0.45	25	1.9	8.2
20 木 オニオンスープ ミートボールのトマト煮 コッペパン 牛乳	「玉ねぎ、ソテードオニオン、鶏肉細切れ、人参、葉ねぎ、にんにく、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、薄口、濃口、米油」「ポーク・チキンミートボール、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、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」「牛乳」	615	28.2	19.5	307	1.6	287	0.72	0.71	16	3.6	4.8
21 金 肉うどん おかか和え 麦入りごはん 牛乳	「うどん、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、薄口、みりん、豚肉、酒、濃口、上白糖、みりん、米油」「白菜、人参、しめじ、削り節、粉かつお、みりん、濃口」「米、麦」「牛乳」	604	27.1	13.8	323	2.0	270	0.65	0.51	17	2.0	4.1
24 月 すいとん汁 竹輪とごぼうの甘辛揚げ 麦入りごはん 牛乳	「すいとん、大根、人参、ごぼう、根深ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「ごぼう、竹輪、小麦粉、米油、濃口、酒、上白糖、白炒りゴマ」「米、麦」「牛乳」	603	20.6	14.4	471	2.0	153	0.22	0.39	8	2.6	5.2
25 火 豚汁 切干大根のカレー炒め 麦入りごはん 牛乳 納豆	「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」「切干大根、豚肉、人参、濃口、酒、みりん、食塩、カレー粉、米油、削り節」「米、麦」「牛乳」「納豆」	645	34.2	19.6	387	3.4	302	0.74	0.68	12	2.2	7.4
26 水 団子汁 豚肉の生姜焼き 麦入りごはん 牛乳	「白玉団子、大根、人参、ごぼう、油揚げ、葉ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、しょうが、にんにく、白炒りゴマ、濃口、米油、上白糖、酒」「米、麦」「牛乳」	592	24.5	15.0	294	2.1	148	0.52	0.44	11	2.1	3.8
27 木 洋風スープ 鶏肉のソテー さつまいもパン ヨーグルトドリンク (ストロベリー)	「ウインナー、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」「鶏肉、玉ねぎ、にんにく、しょうが、食塩、濃口、黒こしょう、パセリ粉」「さつまいもパン」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」	592	32.9	10.6	924	8.4	82	0.66	0.67	27	2.9	3.8
28 金 マーボー豆腐 ひじきの炒め煮 麦入りごはん 牛乳	「木綿豆腐、豚肉ミンチ、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、葉ねぎ、赤みそ、酒、ごま油、米油、澱粉、上白糖、トウバンジャン」「ひじき、鶏肉細切れ、大豆、人参、いんげん、油揚げ、上白糖、米油、酒、みりん、濃口」「米、麦」「牛乳」	611	31.2	18.2	378	3.8	352	0.56	0.50	10	1.9	5.7

* 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。