令和5年度(2023年度)

# 6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 | レタススープ　チリコンカン<br>2枚食パン　牛乳 | 「レタス、鶏肉細切れ、玉ねぎ、スイートコーン、人参、にんにく、しょうが、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、大豆、玉ねぎ、にんにく、濃厚ソース、ケチャップ、米油、食塩、白こしょう、タバスコ」「食パン」「牛乳」 | 656 | 38.4 | 22.5 | 354 | 3.6 | 162 | 0.94 | 0.75 | 10 | 2.6 | 9.0 |
| 2 金 | 団子汁　鶏肉の炒め煮<br>麦入りごはん　牛乳 | 「白玉団子、大根、人参、ごぼう、突きこんにゃく、油揚げ、葉ねぎ、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」 | 604 | 29.2 | 13.0 | 340 | 2.5 | 292 | 0.27 | 0.47 | 13 | 2.0 | 4.4 |
| 3 土 | **授業参観・学年懇談会**<br>**お弁当をもってきてください　（　給食はありません　）** | | | | | | | | | | | | |
| 5 月 | **代　休** | | | | | | | | | | | | |
| 6 火 | トックスープ　白身魚の甘酢あん<br>わかめごはん　牛乳 | 「トック、人参、玉ねぎ、にら、鶏肉細切れ、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」「ホキ、澱粉、米油、酒、人参、玉ねぎ、青ピーマン、米酢、上白糖、濃口」「カットわかめ、白炒りゴマ、食塩、米、麦」「牛乳」 | 622 | 26.7 | 15.6 | 278 | 1.4 | 269 | 0.23 | 0.47 | 12 | 2.8 | 2.6 |
| 7 水 | かきたま汁　マーボー春雨<br>麦入りごはん　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」「豚肉ミンチ、春雨、大豆の華、人参、玉ねぎ、人参、しょうが、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」 | 594 | 25.4 | 15.3 | 317 | 2.7 | 264 | 0.48 | 0.52 | 20 | 2.1 | 7.8 |
| 8 木 | 洋風スープ　ペンネのトマトソース<br>コッペパン　牛乳 | 「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」「マカロニ、しめじ、玉ねぎ、人参、にんにく、豚肉ミンチ、オリーブ油、白ワイン、トマトダイスカット缶、鶏がらスープ、ケチャップ、トマトピューレ、白こしょう、食塩、パセリ粉」「コッペパン」「牛乳」 | 632 | 29.7 | 19.9 | 304 | 1.8 | 244 | 0.91 | 0.75 | 19 | 3.4 | 4.6 |
| 9 金 | わかめスープ　煮込みハンバーグ<br>麦入りごはん　牛乳 | 「カットわかめ、人参、大根、玉ねぎ、しょうが、白炒りゴマ、米油、食塩、濃口、薄口、ごま油、鶏がらスープ、白こしょう」「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、マッシュルーム、玉ねぎ」「米、麦」「牛乳」 | 593 | 23.3 | 17.0 | 368 | 3.1 | 310 | 0.30 | 0.46 | 12 | 2.6 | 5.0 |
| 12 月 | 中華スープ　ホイコーロー<br>麦入りごはん　牛乳 | 「人参、玉ねぎ、鶏肉細切れ、根深ねぎ、豆腐、しょうが、濃口、薄口、食塩、ごま油、米油、白こしょう」「豚肉、キャベツ、人参、にら、米油、にんにく、しょうが、赤みそ、トウバンジャン、濃口、酒、上白糖、白こしょう、澱粉」「米、麦」「牛乳」 | 597 | 32.3 | 15.5 | 283 | 2.0 | 316 | 0.69 | 0.55 | 29 | 2.1 | 3.8 |
| 13 火 | 味噌汁　新じゃがの煮物<br>ごはん　牛乳　納豆 | 「キャベツ、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、えのきたけ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「じゃがいも、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、濃口、上白糖、米油、みりん」「米」「牛乳」「納豆」 | 595 | 25.3 | 15.1 | 342 | 3.2 | 266 | 0.42 | 0.61 | 37 | 2.1 | 10.5 |
| 14 水 | きつねうどん　キャベツとツナの煮びたし<br>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、薄口、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」 | 590 | 24.3 | 15.4 | 349 | 2.0 | 296 | 0.23 | 0.40 | 23 | 2.7 | 4.1 |
| 15 木 | 春雨スープ　豆入りポテトサラダ<br>アップルパン　ヨーグルトドリンク(ストロベリー) | 「春雨、鶏肉細切れ、玉ねぎ、人参、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」「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」「アップルパン」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」 | 601 | 25.6 | 11.2 | 943 | 8.5 | 134 | 0.62 | 0.62 | 16 | 2.4 | 9.2 |
| 16 金 | すまし汁　ちくわとごぼうの甘辛揚げ<br>麦入りごはん　牛乳 | 「人参、大根、玉ねぎ、葉ねぎ、油揚げ、えのきたけ、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「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」 | 605 | 22.5 | 15.4 | 560 | 2.0 | 144 | 0.25 | 0.41 | 10 | 2.2 | 5.2 |
| 19 月 | 味噌汁　サバの生姜煮<br>麦入りごはん　牛乳　納豆 | 「おつゆ麩、人参、玉ねぎ、キャベツ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「サバ、しょうが、酒、上白糖、濃口、みりん」「米、麦」「牛乳」「納豆」 | 621 | 31.9 | 18.7 | 333 | 3.4 | 167 | 0.29 | 0.68 | 13 | 2.5 | 5.0 |
| 20 火 | 豚じゃが　五目きんぴら<br>麦入りごはん　牛乳 | 「豚肉、ごぼう、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三温糖、濃口、酒、米油」「鶏肉細切れ、人参、ごぼう、青ピーマン、竹輪、突きこんにゃく、三温糖、みりん、米油、濃口、酒、白炒りゴマ、ごま油」「米、麦」「牛乳」 | 597 | 27.8 | 13.8 | 309 | 2.0 | 337 | 0.64 | 0.50 | 32 | 1.3 | 10.5 |
| 21 水 | 味噌汁　豚肉となすの炊いたん<br>真菜漬けごはん　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」「豚肉、なす、人参、しょうが、葉ねぎ、薄口、みりん、上白糖、食塩、昆布パウダー、削り節」「米、麦、真菜漬け」「牛乳」 | 592 | 30.4 | 16.8 | 355 | 2.8 | 263 | 0.79 | 0.54 | 23 | 3.0 | 8.0 |
| 22 木 | 肉団子のスープ　鶏肉とじゃがいものノルウェー風<br>コッペパン　牛乳 | 「人参、ポーク・チキンミートボール、にら、春雨、にんにく、しょうが、鶏がらスープ、濃口、薄口、食塩、ごま油、米油、白こしょう」「鶏肉、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」 | 683 | 34.4 | 22.3 | 290 | 1.7 | 179 | 0.71 | 0.75 | 25 | 3.2 | 8.1 |
| 23 金 | アーサー汁　麩チャンプルー<br>クファジューシー　牛乳　パインゼリー | 「あおさ、かまぼこ、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ、しょうが、昆布パウダー、濃口、食塩、削り節」「すきやき麩、食塩、豚肉、にら、玉ねぎ、米油、白こしょう、濃口」「豚肉、刻み昆布、人参、米、食塩、濃口、酒、だし」「牛乳」「パインゼリー」 | 591 | 28.4 | 15.1 | 318 | 2.4 | 335 | 0.64 | 0.56 | 11 | 2.7 | 4.7 |
| 26 月 | けんちん汁　マグロのごま醤油がらめ　添え野菜<br>麦入りごはん　牛乳 | 「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」「マグロ、酒、しょうが、濃口、澱粉、米油、上白糖、、黒炒りゴマ、酒」「キャベツ、人参、玉ねぎ、濃口、米油、食塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」 | 618 | 31.1 | 16.7 | 376 | 3.3 | 266 | 0.33 | 0.44 | 26 | 2.1 | 4.6 |
| 27 火 | ハヤシライス　フルーツミックス<br>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」「みかん缶詰、黄桃缶詰、パイン缶詰」「米、麦」「牛乳」 | 640 | 24.5 | 17.2 | 266 | 1.7 | 212 | 0.65 | 0.47 | 13 | 2.1 | 3.7 |
| 28 水 | キムチスープ　チンジャオロース<br>麦入りごはん　牛乳 | 「キムチ、豚肉、人参、玉ねぎ、葉ねぎ、米油、母ちゃん味噌、鶏がらスープ」「豚肉、青ピーマン、人参、にんにく、上白糖、酒、濃口、澱粉、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」 | 617 | 33.3 | 17.2 | 269 | 2.0 | 275 | 0.88 | 0.57 | 23 | 2.3 | 3.7 |
| 29 木 | マルガトニー風スープ　ごぼうの炒めサラダ<br>黒糖パン　牛乳 | 「白菜、人参、玉ねぎ、ウインナー、スパゲティ、根深ねぎ、牛乳、生クリーム、カレー粉、食塩、白こしょう、鶏がらスープ、米油」「ごぼう、人参、鶏肉細切れ、スイートコーン、玉ねぎ、白炒りゴマ、ノンエッグマヨネーズ、米酢、濃口、食塩、米油」「黒糖パン」「牛乳」 | 606 | 25.2 | 20.3 | 360 | 2.3 | 235 | 0.71 | 0.74 | 14 | 2.3 | 5.1 |
| 30 金 | 肉豆腐　焼きビーフン<br>麦入りごはん　牛乳 | 「木綿豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、にら、濃口、三温糖、みりん、酒、米油、澱粉」「人参、玉ねぎ、豚肉、青ピーマン、ビーフン、鶏がらスープ、食塩、濃口、ごま油、米油、白こしょう」「米、麦」「牛乳」 | 640 | 31.0 | 17.8 | 335 | 2.7 | 312 | 0.69 | 0.50 | 14 | 1.6 | 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。