

献立	材料	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (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 オニオンスープ ポークチャップ 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、とりがらスープ、食塩、白こしょう、薄口、濃口、米油」「豚肉、濃粉、玉ねぎ、しめじ、米油、トマトピューレ、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」	569	30.8	17.6	71.4	301	1.6	171	0.98	0.74	14	2.8	4.1
2 金 肉豆腐 切干サラダ 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、濃粉」「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」	587	27.8	16.4	85.2	360	2.6	290	0.57	0.48	11	1.5	5.1
5 月 すまし汁 鶏と大根のみそ煮 麦入りごはん 牛乳 納豆	「油揚げ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、大根、葉ねぎ、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「鶏肉、大根、板こんにやく、いんげん、赤味噌、三温糖、みりん、酒、削り節」「米、麦」「牛乳」「納豆」	582	28.2	14.8	90.4	367	3.1	203	0.28	0.60	23	1.8	8.0
6 火 ポークカレー フルーツポンチ 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、りんご缶詰、パイナップル、サイダー」「米、麦」「牛乳」	627	20.0	14.7	107.8	275	1.8	240	0.45	0.42	23	1.9	7.0
7 水 かす汁 豚肉とこんにやくの炒めもの 麦入りごはん 牛乳	「鮭、油揚げ、人参、大根、葉ねぎ、突きこんにやく、母ちゃん味噌、酒かす、薄口、削り節、昆布パウダー」「豚肉、板こんにやく、人参、根深ねぎ、玉ねぎ、七味唐辛子、にんにく、白炒りごま、上白糖、濃口、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」	580	28.1	15.9	84.4	338	2.3	303	0.55	0.49	12	1.9	4.6
8 木 ミネストローネ 豚肉のコロッケ 添え野菜(ソース味) 2枚食パン ヨーグルトドリンク	「人参、玉ねぎ、ウインナー、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」「豚肉のコロッケ、米油」「キャベツ、人参、米油、食塩、白こしょう、濃厚ソース」「2枚食パン」「ヨーグルトドリンク」	646	24.1	18.5	93.5	999	8.2	165	0.78	0.67	35	3.1	5.5
9 金 大根スープ ナムル ごはん 牛乳	「木綿豆腐、人参、大根、葉ねぎ、白炒りゴマ、しょうが、鶏がらスープ、食塩、薄口、ごま油、白こしょう、米油」「豚肉ミンチ、ほうれん草、人参、もやし、にんにく、白炒りゴマ、米油、酒、濃口、上白糖、ごま油、トウバンジャン、コチュジャン」「米」「牛乳」	578	29.1	16.5	80.6	314	2.0	403	0.68	0.53	15	2.0	3.2
12 月	振替休日												
13 火 春雨スープ ささみのコーンフレーク揚げ 添え野菜(ソース味) 麦入りごはん 牛乳	「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」「ささみ、食塩、白こしょう、小麦粉、コーンフレーク、米油」「キャベツ、人参、米油、食塩、白こしょう、濃厚ソース」「米、麦」「牛乳」	626	19.0	14.7	93.8	289	1.9	236	0.34	0.55	27	2.0	3.6
14 水 カレーうどん 小松菜と厚揚げのさつと煮 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」「小松菜、人参、生揚げ、薄口、みりん、昆布パウダー、削り節、米油」「米、麦」「牛乳」	595	23.8	15.8	91.3	369	2.5	298	0.42	0.44	12	2.2	3.7
15 木 洋風スープ 枝豆とコーンのソテー 揚げパン 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」「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」	619	26.0	27.3	68.5	321	2.1	229	0.67	0.67	20	2.6	6.0
16 金 豚汁 高野の含め煮 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、ごぼう、突きこんにやく、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」「高野豆腐、鶏肉細切れ、いんげん、玉ねぎ、人参、濃口、薄口、酒、みりん、食塩、上白糖、削り節」「米、麦」「牛乳」	589	29.1	16.7	84.2	373	2.8	271	0.49	0.47	12	2.4	4.4
19 月 たぬき汁 れんこんと鶏の甘辛炒め 麦入りごはん 牛乳	「板こんにやく、油揚げ、人参、えのきたけ、大根、葉ねぎ、しょうが、薄口、酒、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」	564	26.7	13.5	86.4	337	2.1	305	0.27	0.46	18	1.5	3.8
20 火 マーボー豆腐 切干のごまネーズ 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、濃口、赤味噌、酒、ごま油、米油、濃粉、上白糖、トウバンジャン」「切干大根、鶏肉細切れ、キャベツ、人参、薄口、みりん、白炒りゴマ、ノンエッグマヨネーズ、米油」「米、麦」「牛乳」	612	25.9	20.1	85.9	375	2.8	289	0.48	0.46	18	2.1	5.8
21 水 すいとん汁 豆もそキャベツ 麦入りごはん 牛乳	「すいとん、大根、人参、ごぼう、突きこんにやく、根深ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「豚肉ミンチ、大豆の華、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、赤味噌、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」	586	24.4	13.5	95.9	341	2.7	190	0.40	0.43	26	2.8	5.8
22 木 とよのシチュー 野菜炒め コッペパン 牛乳	「鶏肉、白菜、じゃがいも、玉ねぎ、人参、有塩バター、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」「キャベツ、小松菜、人参、玉ねぎ、濃口、米油、食塩、白こしょう」「コッペパン」「牛乳」	579	26.1	17.4	82.6	363	1.9	350	0.69	0.73	46	2.8	8.6
23 金	天皇誕生日												
26 月 おでん オイスターソース炒め 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、板こんにやく、大根、竹輪、鶏肉、生揚げ、削り節、濃口、酒、上白糖」「チンゲンサイ、玉ねぎ、人参、豚肉、にんにく、しょうが、オイスターソース、上白糖、濃口、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	581	28.6	14.2	89.3	432	2.5	216	0.44	0.47	25	1.5	6.8
27 火 鶏団子のスープ 白身魚の甘酢あん 麦入りごはん 牛乳	「人参、鶏団子、玉ねぎ、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」「ホキ、濃粉、米油、酒、人参、玉ねぎ、青ピーマン、濃粉、米酢、上白糖、濃口、米油」「米、麦」「牛乳」	578	26.0	15.5	82.8	315	2.9	261	0.22	0.46	14	2.0	2.9
28 水 わかめスープ 皿うどん 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」「豚肉、青ピーマン、玉ねぎ、人参、白菜、きくらげ、にんにく、しょうが、濃口、食塩、白こしょう、酒、濃粉、米油、ごま油、皿うどん麺」「米、麦」「牛乳」	591	21.5	18.0	89.3	278	1.6	231	0.40	0.43	19	2.0	4.2
29 木 かぶと白菜のスープ ペンネのトマトソース コッペパン 牛乳	「カブ、白菜、人参、葉ねぎ、にんにく、しょうが、米油、濃口、薄口、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「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詰、ケチャップ、白こしょう、食塩、パセリ粉」「コッペパン」「牛乳」	577	25.8	16.3	82.3	308	1.7	243	0.82	0.70	18	3.6	4.6

* 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。