

	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)
10 水	ビーフンスープ 豚肉キムチ 麦入りごはん 牛乳	「ビーフン、玉ねぎ、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、酒、鶏がらスープ」「豚肉、上白糖、濃口、酒、キムチ、玉ねぎ、にら、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	582	25.8	15.7	87.6	265	1.6	154	0.66	0.51	15	1.9	3.3
11 木	洋風スープ 鶏肉のトマトソース煮込み 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」「鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、トマトダイスカット缶詰、パセリ粉、ケチャップ、トマトピューレ、にんにく、食塩、米油、赤ワイン、白こしょう」「コッペパン」「牛乳」	566	29.3	18.3	72.2	303	1.6	242	0.71	0.74	19	2.8	4.2
12 金	ワンタンスープ 豆みそキャベツ 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉細切れ、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」	577	29.0	15.8	82.7	302	2.5	151	0.45	0.47	27	2.3	5.1
15 月	ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺揚げ 枝豆とコーンのソテー 麦入りごはん 牛乳	「うどん、豚肉、かまぼこ、キャベツ、人参、玉ねぎ、きくらげ、鶏がらスープ、薄口、食塩、白こしょう、ごま油、米油、澱粉」「ちくわ、青のり、小麦粉、米油」「枝豆、スイートコーン、人参、食塩、白こしょう、米油」「米、麦」「牛乳」	653	27.3	16.9	102.3	518	1.9	233	0.36	0.46	16	2.6	4.5
16 火	すいとん汁 おかか和え 麦入りごはん 牛乳 納豆	「すいとん、豚肉、大根、人参、ごぼう、突きこんにやく、葉ねぎ、母ちゃん味噌、削り節、昆布パウダー」「小松菜、人参、しめじ、削り節、粉かつお、みりん、濃口」「米、麦」「牛乳」「納豆」	591	25.1	14.0	97.7	422	4.3	431	0.37	0.66	28	2.2	7.2
17 水	ポークカレー フルーツミックス 麦入りごはん ヨーグルトドリンク	「豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、しょうが、カレールーウ、米油、赤ワイン」「みかん缶詰、黄桃缶詰、アレンジダイゼリー」「米、麦」「ヨーグルトドリンク」	605	20.3	9.0	114.0	900	2.8	165	0.51	0.40	23	1.9	8.7
18 木	レタススープ チリコンカン 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」	636	32.3	20.9	82.0	330	2.8	162	0.89	0.74	10	2.8	7.6
19 金	コンソメスープ ミートボールのトマト煮 麦入りごはん 牛乳	「スイートコーン、じゃがいも、人参、キャベツ、玉ねぎ、パセリ粉、濃口、薄口、米油、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、トマトダイスカット缶詰、トマトピューレ、ケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう、米油」「米、麦」「牛乳」	623	21.2	16.2	103.4	268	1.7	282	0.35	0.46	26	2.7	6.9
22 月	とりじゃが 糸こんにやくの炒めもの 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん、三温糖、濃口、みりん、酒、米油」「糸こんにやく、青ピーマン、人参、鶏肉ミンチ、白炒りゴマ、みりん、酒、濃口、上白糖、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	574	26.7	12.7	94.5	292	1.9	348	0.31	0.48	36	1.3	9.0
23 火	なめこ汁 さつまいもと鶏の煮物 たけのこご飯 牛乳	「ほうれん草、なめこ、大根、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「さつまいも、鶏肉、玉ねぎ、糸こんにやく、いんげん、人参、三温糖、濃口、米油、酒」「たけのこ、米ぬか、人参、鶏肉細切れ、油揚げ、米、だし、薄口、食塩」「牛乳」	560	29.4	13.5	85.8	354	2.9	296	0.32	0.56	32	2.7	5.3
24 水	春雨スープ タコライス ^{の具} 麦入りごはん 牛乳	「春雨、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」「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」	579	25.8	14.0	84.9	283	1.6	234	0.63	0.49	17	2.2	3.6
25 木	鶏とキャベツの生姜スープ 豆入りポテトサラダ 黒糖パン ヨーグルトドリンク	「鶏肉細切れ、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」「じゃがいも、白いんげん豆ペースト、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」「黒糖パン」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」	625	31.7	16.2	88.2	1,042	9.1	180	0.67	0.73	33	2.8	9.8
26 金	わかめスープ 鶏肉とじゃがいものノルウェー風 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」「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」「米、麦」「牛乳」	593	25.8	15.2	94.3	265	1.6	163	0.27	0.46	25	2.2	7.9
29 月	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>しょうわのひ</p> <p>昭和の日</p> </div> </div>													
30 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、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」「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」	618	30.6	18.6	86.7	390	3.4	301	0.61	0.65	12	2.2	7.5

* 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。