

豊能町教育委員会

	こんだて 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	水 カレーうどん 野菜炒め 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、玉ねぎ、にんじん、葉ねぎ、うどん、カレールウ、食塩、米油、削り節」「キャベツ、人参、玉ねぎ、チキンハム、濃口、米油、食塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	537	21.6	13.7	84.6	317	1.8	272	0.37	0.43	26	2.1	4.1	
2	木 コンソメスープ 白身魚のタルタルソース 割れコッペパン ヨーグルトドリンク かしわもち	「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、鶏がらスープ缶」「ホキ、酒、でんぶん、米油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ノンエッグマヨネーズ、塩、白こしょう」「割れコッペパン」「ヨーグルトドリンク」「かしわもち」	719	26.6	18.4	62.3	925	1.5	98	0.58	0.64	24	2.8	6.3	
3	金	けんぽうきねんび 憲法記念日													
6	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日													
7	火 トックスープ 酢豚 麦入りごはん 牛乳	「トック、人参、玉ねぎ、にら、鶏肉、にんにく、生姜、薄口、ごま油、米油、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう」「豚肉、酒、白こしょう、玉ねぎ、人参、青ピーマン、ケチャップ、米油、米粉、上白糖、食塩、鶏がらスープ、濃口、でんぶん」「米、麦」「牛乳」	594	25.1	13.8	94.8	255	1.4	265	0.53	0.48	15	2.1	2.9	
8	水 肉豆腐 糸こんにやくの炒めもの 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、でんぶん」「糸こんにやく、青ピーマン、人参、豚肉、白炒りゴマ、みりん、酒、濃口、上白糖、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	582	26.4	18.0	83.5	354	2.7	351	0.63	0.48	20	1.4	5.3	
9	木 ミネストローネ 枝豆とコーンのソテー 揚げパン 牛乳	「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」「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」	626	26.2	27.4	70.4	324	2.7	245	0.69	0.68	23	2.3	6.4	
10	金 ワンタンスープ 鶏肉のアボド 中華おこわ 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」「鶏肉、にんにく、いんげん、米酢、濃口」「米、もち米、酒、濃口、人参、焼豚、ごま油、上白糖、食塩、薄口」「牛乳」	571	35.4	12.9	78.4	261	1.6	224	0.32	0.53	13	3.5	1.8	
13	月 団子汁 チンジャオロース 麦入りごはん 牛乳	「白玉団子、大根、人参、ごぼう、突きこんにやく、油揚げ、葉ねぎ、赤味噌、削り節、昆布パウダー」「豚肉せん切り、青ピーマン、人参、にんにく、上白糖、酒、濃口、でんぶん、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」	586	26.2	15.3	87.5	319	2.3	256	0.56	0.47	19	1.9	3.8	
14	火 すまし汁 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 納豆	「人参、玉ねぎ、わかめ、油揚げ、かまぼこ、薄口、食塩、昆布パウダー、削り節」「ささ身、酒、でんぶん、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」「納豆」	616	21.4	16.7	90.2	344	2.6	301	0.27	0.59	24	2.0	5.6	
15	水 わかめスープ 八宝菜 麦入りごはん 牛乳	「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、人参、白菜、玉ねぎ、にんにく、しょうが、きくらげ、濃口、でんぶん、ごま油、食塩、酒、米油、白こしょう、オイスターソース」「米、麦」「牛乳」	563	26.7	14.9	83.4	289	1.8	304	0.67	0.50	21	2.3	4.3	
16	木 洋風スープ 鮭とじゃがいものクリーム煮 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」「鮭、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ポタージュの素、牛乳、生クリーム、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、米油」「コッペパン」「牛乳」	569	28.9	18.3	75.2	311	1.5	230	0.74	0.74	29	2.7	7.6	
17	金 チキンカレー フルーツミックス 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、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」	608	20.3	14.3	105.4	274	1.8	246	0.29	0.43	25	1.9	8.1	
20	月 じゃがいもとコーンのスープ アジフライ 添え野菜(ソース味) 麦入りごはん 牛乳	「ベーコン、スイートコーン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、濃口、薄口、米油、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「アジフライ、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」	566	23.5	14.9	89.0	273	3.1	228	0.31	0.47	33	1.8	6.9	
21	火 かきたま汁 五目きんぴら 麦入りごはん 牛乳 納豆	「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」「鶏肉細切れ、人参、ごぼう、青ピーマン、竹輪、突きこんにやく、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」	570	26.7	14.8	88.4	358	2.9	289	0.28	0.65	23	1.7	9.1	
22	水 四川風スープ チャプチェ 麦入りごはん 牛乳	「豆腐、玉ねぎ、根深ねぎ、トウバンジャン、でんぶん、ごま油、薄口、食塩、白こしょう、しょうが、米油、鶏がらスープ」「春雨、豚肉、青ピーマン、人参、きくらげ、米油、上白糖、濃口、食塩、白こしょう、ごま油、鶏がらスープ、白炒りゴマ」「米、麦」「牛乳」	578	23.1	13.2	80.8	261	1.9	156	0.42	0.44	13	1.8	3.2	
23	木 オニオンスープ なす入りミートスパゲティ バターロール 牛乳	「玉ねぎ、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」「スパゲティ、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、米油、食塩、白こしょう、赤ワイン」「バターロール」「牛乳」	573	25.3	17.8	79.3	298	1.4	285	0.75	0.69	12	3.1	4.1	
24	金 味噌汁 豚肉の生姜焼き 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、わかめ、玉ねぎ、人参、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「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」	580	26.8	16.8	86.2	338	2.5	200	0.65	0.48	21	2.5	7.1	
27	月 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」	577	29.9	16.8	80.3	373	2.7	272	0.49	0.47	12	2.4	4.3	
28	火 味噌汁 筑前煮 かやくごはん 牛乳	「豆腐、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」「鶏肉、米油、人参、ごぼう、里芋、板こんにやく、いんげん、三温糖、濃口、酒、みりん、ごま油」「油揚げ、ごぼう、竹輪、人参、糸こんにやく、米、濃口、食塩、だし」「牛乳」	568	27.8	13.2	87.6	376	2.9	350	0.27	0.48	11	3.4	4.8	
29	水 キムチチゲ ごまあえ 麦入りごはん 牛乳	「厚揚げ、豚肉、もやし、人参、大根、しめじ、根深ねぎ、にら、キムチ、母ちゃん味噌、鶏がらスープ、米油」「いんげん、人参、竹輪、濃口、上白糖、すりごま」「米、麦」「牛乳」	568	25.3	14.4	88.4	414	2.4	266	0.47	0.51	15	2.3	4.5	
30	木 ブラウンシチュー マカロニサラダ コッペパン ヨーグルトドリンク(ストロベリー)	「豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、マッシュルーム、ビーフシチュールウ、トマトピューレ、ケチャップ、白こしょう、赤ワイン、米油」「マカロニ、チキンハム、人参、キャベツ、ノンエッグマヨネーズ、食塩、白こしょう、米油」「コッペパン」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」	621	23.6	16.3	93.7	937	8.5	234	0.81	0.64	26	3.1	7.9	
31	味噌汁 ポークチャップ 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、大根、油揚げ、根深ねぎ、昆布パウダー、削り節、母ちゃん味噌」「豚肉、でんぶん、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」「米、麦」「牛乳」	574	26.7	15.3	85.7	320	2.3	161	0.63	0.48	13	2.2	4.0	

\* 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。