

豊能町教育委員会

	献立	材料	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
1月	すまし汁 じゃがいもと鶏肉のごまみそ和え 麦入りごはん 牛乳	「人参、大根、かまぼこ、白玉ふ、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「じゃがいも、鶏肉、でんぷん、米油、母ちゃん味噌、みりん、上白糖、すりごま」「米、麦」「牛乳」	601	23.9	15.6	95.8	291	1.8	156	0.24	0.43	19	2.0	5.8
2火	ワンタンスープ ホイコーロー 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、キャベツ、人参、にら、米油、にんにく、しょうが、赤味噌、トウバンジャン、濃口、酒、上白糖、白こしょう、でんぷん」「米、麦」「牛乳」	607	29.6	15.2	91.5	284	1.9	303	0.62	0.53	35	2.1	3.8
3水	キムチチゲ 糸こんにゃくの炒めもの 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、キムチ、母ちゃん味噌、鶏がらスープ、米油」「糸こんにゃく、青ピーマン、人参、豚肉ミンチ、白炒りゴマ、みりん、酒、濃口、上白糖、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	583	26.0	17.1	86.0	323	2.5	269	0.64	0.53	25	2.1	5.5
4木	オニオンスープ ミートスパゲティ バターロール ヨーグルトドリンク	「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」「スパゲティ、豚肉ミンチ、玉ねぎ、人参、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、上白糖、食塩、白こしょう、赤ワイン」「バターロール」「ヨーグルトドリンク」	612	28.4	11.7	95.6	930	1.6	210	0.82	0.68	12	3.2	5.1
5金	味噌汁 豚肉となすの炊いたん ごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、大根、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」「ごはん」「牛乳」	553	26.7	14.6	82.4	324	2.2	236	0.65	0.49	11	2.2	2.9
8月	豊能カレー ザワークラウト 麦入りごはん ヨーグルトドリンク(ストロベリー)	「豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、オクラ、ズッキーニ、青ピーマン、にんにく、しょうが、カレールウ、米油、赤ワイン」「キャベツ、人参、きゅうり、食塩、米酢、上白糖、黒こしょう」「米、麦」「ヨーグルト(ストロベリー)」	585	22.5	10.1	104.7	921	8.8	230	0.62	0.43	40	2.0	9.7
9火	すまし汁 ピーマンと竹輪の味噌炒め 麦入りごはん 牛乳 納豆	「突きこんにゃく、人参、大根、葉ねぎ、ごぼう、油揚げ、米油、薄口、削り節、昆布パウダー、食塩」「青ピーマン、玉ねぎ、鶏肉細切れ、竹輪、にんにく、しょうが、酒、濃口、赤味噌、上白糖、米油」「米、麦」「牛乳」「納豆」	570	26.7	14.8	88.2	464	2.8	201	0.24	0.57	25	1.9	5.7
10水	トックスープ 豆みそキャベツ 麦入りごはん 牛乳	「トック、人参、玉ねぎ、にら、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」「豚肉、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」	578	22.7	13.7	94.1	289	2.0	188	0.40	0.43	24	2.4	4.4
11木	洋風スープ 白身魚のタルタルソース 割れコッペパン 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」「ホキ、酒、でんぷん、米油、玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、ノンエッグマヨネーズ、食塩、白こしょう」「割れコッペパン」「牛乳」	695	30.6	32.4	22.5	386	1.2	228	0.62	0.75	24	3.3	3.0
12金	春雨スープ 豚肉のマヨネーズ炒め 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、米油、鶏がらスープ」「豚肉、濃口、酒、にんにく、玉ねぎ、青ピーマン、ノンエッグマヨネーズ、米油、食塩」「米、麦」「牛乳」	587	26.3	18.7	76.7	278	1.4	171	0.57	0.48	27	1.6	3.1
15月	海の日													
16火	豚丼の具 ごま酢炒め 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、根深ねぎ、玉ねぎ、糸こんにゃく、米油、みりん、濃口、三温糖、昆布パウダー、酒、削り節」「キャベツ、人参、豚肉、すりごま、米酢、上白糖、米油」「米、麦」「牛乳」	566	26.7	15.6	82.3	309	1.9	134	0.70	0.48	21	1.5	3.0
17水	わかめスープ 豚肉キムチ 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、上白糖、濃口、酒、キムチ、玉ねぎ、にら、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	559	25.5	16.2	81.4	276	1.6	173	0.65	0.50	14	2.1	3.5
18木	ミネストローネ 鶏ささみ揚げのレモンソース 添え野菜 コッペパン 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」「ささ身、酒、でんぷん、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」「コッペパン」「牛乳」	607	22.0	21.5	72.8	308	2.2	208	0.75	0.72	31	2.8	3.9

\* 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。