

豊能町教育委員会

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 火	運動会予備日・・・お弁当をもってきてください													
2 水	春雨スープ 豚肉キムチ 麦入りごはん 牛乳	「春雨、玉ねぎ、人参、竹輪、しょうが、薄口、食塩、白こしょう、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」	552	26.3	14.3	77.4	287	1.5	172	0.65	0.51	14	2.0	3.2
3 木	ポトフ 白身魚のタルタルソース 割れコッペパン 牛乳	「人参、玉ねぎ、キャベツ、ウインナー、じゃがいも、濃口、薄口、鶏がらスープ、食塩、白こしょう」「ホキ、酒、でんぶん、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」	676	29.3	29.0	78.4	309	1.5	210	0.69	0.72	40	2.8	7.0
4 金	ビーフンスープ カオナーガイ 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」「鶏肉、油揚げ、葉ねぎ、しいたけ、オイスターソース、上白糖、酒、米酢、濃口、白こしょう、でんぶん、鶏がらスープ、米油」「米、麦」「牛乳」	568	28.8	12.6	87.3	271	1.5	142	0.23	0.48	8	1.8	3.0
7 月	のっぺい汁 わかさぎの唐揚げ 麦入りごはん 牛乳	「里芋、突きこんにやく、大根、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、でんぶん、薄口、食塩」「わかさぎ、米油、上白糖、濃口、酒」「米、麦」「牛乳」	550	22.7	15.1	84.0	533	2.1	133	0.19	0.42	9	1.6	2.5
8 火	ハヤシライス ベーコンポテト もち麦ごはん ヨーグルトドリンク	「豚肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、ハヤシライス、濃口、赤ワイン、ウスターソース、米油」「じゃがいも、ベーコン、食塩、パセリ粉、米油、白こしょう」「米、もち米」「ヨーグルトドリンク」	579	23.2	9.3	102.3	886	1.5	116	0.55	0.41	24	2.4	9.8
9 水	なめこ汁 豚肉とこんにやくの七味焼き 麦入りごはん 牛乳	「玉ねぎ、なめこ、大根、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「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、白炒りゴマ、上白糖、濃口、ごま油、米油」「米、麦」「牛乳」	563	27.1	16.2	81.1	328	2.4	189	0.67	0.49	12	2.0	4.7
10 木	鶏とキャベツの生姜スープ チリコンカン 2枚食パン 牛乳	「鶏肉、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」「豚肉、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」	607	36.4	20.2	73.2	341	2.9	161	0.94	0.76	21	2.6	7.6
11 金	さつま汁 豚肉となすの炊いたん ごはん 牛乳	「さつまいも、人参、大根、玉ねぎ、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」「豚肉、なす、人参、モロッコいんげん、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」「牛乳」	572	25.1	13.7	92.2	347	2.5	242	0.61	0.50	24	2.2	4.3
14 月	スポーツの日													
15 火	味噌汁 いか天レモンソース 添え野菜 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、カットわかめ、玉ねぎ、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「いか天、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」	582	21.9	14.5	96.5	324	2.1	120	0.26	0.38	27	2.6	6.2
16 水	カレーうどん おかか和え 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」「白菜、人参、しめじ、削り節、糸かつお、みりん、濃口」「米、麦」「牛乳」	588	24.3	14.7	92.5	325	2.0	269	0.52	0.47	16	2.2	4.2
17 木	洋風スープ ミートボールのトマト煮 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」「ポーク・チキンミートボール、玉ねぎ、人参、トマトダイスカット缶、トマトピューレ、ケチャップ、パセリ粉、食塩、白こしょう、米油」「コッペパン」「牛乳」	586	26.0	20.9	74.6	306	1.5	282	0.75	0.69	20	3.7	4.4
18 金	味噌汁 豚肉のマヨネーズ炒め 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、玉ねぎ、油揚げ、人参、えのきたけ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「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」	597	26.8	19.5	82.3	312	2.3	156	0.64	0.48	22	2.2	5.6
21 月	たぬき汁 サバの味噌煮 麦入りごはん 牛乳 納豆	「板こんにやく、油揚げ、人参、大根、葉ねぎ、しょうが、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、食塩」「サバ、しょうが、酒、上白糖、濃口、母ちゃん味噌、みりん、ごぼう」「米、麦」「牛乳」「納豆」	639	32.5	21.8	81.1	363	3.4	167	0.28	0.68	6	2.4	5.2
22 火	けんちん汁 豚肉のコロッケ エリンギのソテー 麦入りごはん 牛乳	「突きこんにやく、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」「豚肉のコロッケ、米油」「エリンギ、ベーコン、玉ねぎ、米油、濃口、食塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	649	23.3	21.8	93.4	404	8.2	156	0.39	0.46	15	1.8	4.8
23 水	おつきりこみ 豚肉とごぼうの炒め物 塩昆布ごはん 牛乳	「ほうとう、豚肉、人参、大根、白菜、油揚げ、酒、濃口、みりん、食塩、削り節、昆布パウダー、米油」「豚肉、ごぼう、青ピーマン、にんにく、白炒りゴマ、濃口、上白糖、みりん、米油、酒」「米、麦、塩昆布」「牛乳」	616	28.5	15.6	91.3	339	2.2	158	0.62	0.48	15	2.0	4.7
24 木	ラビオリスープ 切干のごまネーズ さつまいもパン 牛乳	「ラビオリ、人参、玉ねぎ、スイートコーン、米油、薄口、食塩、白こしょう」「鶏肉、にんにく、しょうが、米油、玉ねぎ、ケチャップ、濃口、みりん、白炒りゴマ、ノンエッグマヨネーズ、鶏がらスープ、米油」「さつまいもパン」「牛乳」	618	26.2	19.4	87.3	337	1.6	212	0.63	0.67	25	3.0	5.1
25 金	ダルカレー チリチキン 麦入りごはん ヨーグルトドリンク(ストロベリー)	「レンズ豆、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、カレールウ、米油、白こしょう」「鶏肉、にんにく、しょうが、米油、玉ねぎ、ケチャップ、濃口、上白糖、米酢、酒、チリパウダー、でんぶん」「米、麦」「ヨーグルトドリンク(ストロベリー)」	576	27.5	6.4	101.3	905	9.3	156	0.27	0.40	9	2.2	6.2
28 月	肉豆腐 糸こんにやくの炒め物 ごはん 牛乳 納豆	「木綿豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、いんげん、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、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」「牛乳」「納豆」	627	31.9	18.7	87.7	392	3.8	352	0.48	0.63	21	1.4	6.7
29 火	わかめスープ 鶏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、でんぶん、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」	608	29.0	15.0	94.3	266	1.7	164	0.28	0.48	26	2.3	7.9
30 水	中華スープ 血うどん 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、豚肉、きくらげ、根深ねぎ、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、青ピーマン、玉ねぎ、人参、白菜、にんにく、しょうが、濃口、食塩、白こしょう、酒、でんぶん、米油、ごま油、血うどん麺」「米、麦」「牛乳」	606	23.3	18.7	88.8	264	1.5	265	0.49	0.45	19	1.9	3.7
31 木	コーンスープ カレーソテー パンキンパン 牛乳	「コーンクリーム缶、スイートコーン、人参、じゃがいも、玉ねぎ、薄口、食塩、白こしょう、鶏がらスープ、米油」「豚肉、キャベツ、いんげん、カレー粉、濃口、食塩、白こしょう、米油」「パンキンパン」「牛乳」	559	26.1	16.0	82.2	299	1.8	309	0.87	0.75	39	2.6	8.1

\* 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。