



こんだて 献立	ざいりょう 材料	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (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 ハヤシライス マカロニサラダ 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、玉ねぎ、ケチャップ、ハヤシルウ、濃口、赤ワイン、ウスターソース、米油」「マカロニ、人参、キャベツ、チキンハム、ノンエッグマヨネーズ、塩、白こしょう、米油」「米、麦」「牛乳」	690	24.4	21	281	1.6	270	0.51	0.44	22	2.39	4.2
2 水 すまし汁 白身魚と厚揚げのみぞれあん 麦入りごはん 牛乳	「玉ねぎ、人参、大根、えのきたけ、葉ねぎ、昆布パウダー、薄口、塩、削り節」「ホキ、生揚げ、酒、澱粉、米油、大根おろし、えのきたけ、葉ねぎ、生姜、上白糖、薄口、みりん、塩、削り節、昆布パウダー」「米、麦」「牛乳」	588	23.8	17	361	2.2	179	0.25	0.46	13	1.98	3.6
3 木 オニオンスープ 煮込みハンバーグ コッペパン 牛乳	「玉ねぎ、ソテードオニオン、人参、葉ねぎ、にんにく、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう、薄口、濃口、米油」「ハンバーグ、ケチャップ、デミグラスソース、人参、グリーンピース、マッシュルーム、玉ねぎ」「コッペパン」「牛乳」	607	25.7	21	392	3.1	201	0.68	0.69	13	3.41	5.1
4 金 牛きしめん 野菜炒め 麦入りごはん 牛乳	「ほうとう麺、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、薄口、みりん、牛肉、酒、濃口、上白糖、みりん、米油」「キャベツ、人参、玉ねぎ、濃口、米油、塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	645	29.5	16	320	3.1	230	0.28	0.51	27	1.97	4
7 月 かす汁 大学芋 ごはん 納豆 牛乳	 「鮭、油揚げ、人参、大根、根深ねぎ、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」「さつまいも、米油、上白糖、濃口、黒ごま」「米」「納豆」「牛乳」	696	24.9	19	356	3	191	0.29	0.6	26	1.63	5.7
8 火 冬野菜カレー フルーツミックス 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉、人参、玉ねぎ、白菜、大根、れんこん、にんにく、生姜、カレールウ、米油、赤ワイン」「みかん缶、ダイゼリー(ぶどう味)、りんご缶」「米、麦」「牛乳」	611	20.6	13	288	2.7	244	0.25	0.41	21	1.94	3.9
9 水 すまし汁 マーボー春雨 麦入りごはん 牛乳	「豆腐、玉ねぎ、人参、小松菜、薄口、塩、削り節、昆布パウダー」「豚肉ミンチ、春雨、大豆ミート、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、にら、赤みそ、濃口、上白糖、米油、ごま油、トウバンジャン、コチュジャン、酒」「米、麦」「牛乳」	574	23.2	14	360	2.5	278	0.45	0.45	15	1.96	4.2
10 木 根菜のクリームシチュー ベーコンポテト 黒糖パン 牛乳	「鶏肉、かぶ、人参、大根、有塩バター、小麦粉、牛乳、鶏がらスープ缶、生クリーム、塩、白こしょう、米油」「じゃがいも、ベーコン、塩、米油、白こしょう」「黒糖パン」「牛乳」	645	27.4	21	338	1.8	251	0.73	0.74	33	2.75	4
11 金 豚汁 ひじきと切干大根の含め煮 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、ごぼう、突きこんにやく、大根、大根の葉、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌、米油」「ひじき、切干大根、人参、いんげん、上白糖、米油、酒、みりん、濃口、削り節」「米、麦」「牛乳」	557	23.1	13	381	2.9	269	0.4	0.45	12	2.26	5.5
14 月 ふのすまし汁 サバのみそ煮 麦入りごはん 納豆 牛乳	「玉ねぎ、おつゆ麩、ほうれん草、人参、油揚げ、薄口、塩、昆布パウダー、削り節」「サバ、生姜、酒、上白糖、濃口、母ちゃん味噌、みりん」「米、麦」「納豆」「牛乳」	661	32.4	20	347	3.4	249	0.29	0.69	8	2.4	5
15 火 トックスープ 鶏団子の甘酢あん 麦入りごはん 牛乳	「トック、人参、玉ねぎ、にら、生姜、にんにく、薄口、ごま油、米油、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう」「鶏団子、人参、玉ねぎ、いんげん、澱粉、酒、米酢、みりん、上白糖、濃口、米油」「米、麦」「牛乳」	593	23.4	11	395	5.3	247	0.25	0.42	11	2.2	3.2
16 水 豆腐スープ 豚肉と蕪の味噌煮 もち麦ごはん 牛乳	「豚肉ミンチ、豆腐、白菜、人参、薄口、濃口、塩、白こしょう、米油、ごま油、鶏がらスープ缶」「豚肉、かぶ、かぶの葉、米油、母ちゃん味噌、酒、三温糖、削り節」「米、もち麦」「牛乳」	582	28.9	16	325	1.9	208	0.65	0.51	21	1.79	3.6
17 木 もやしスープ アジフライ 添え野菜 二枚食パン 牛乳	「もやし、玉ねぎ、人参、生姜、鶏がらスープ缶、塩、薄口、酒、米油、白こしょう」「アジ、米油」「キャベツ、人参、米油、塩、白こしょう、濃厚ソース」「二枚食パン」「牛乳」	559	25.1	18	309	2.9	263	0.62	0.69	19	2.81	3.9
18 金 けんちん汁 高山ごぼうの土佐煮 ごはん 牛乳	 「突きこんにやく、人参、大根、葉ねぎ、木綿豆腐、油揚げ、米油、薄口、削り節、昆布パウダー、塩」「ごぼう、豚肉、板こんにやく、花かつお、白ごま、三温糖、濃口、みりん、米油」「米」「牛乳」	565	24	14	369	2.3	170	0.4	0.42	8	1.23	3.8
21 月 かぼちゃのみそ汁 厚揚げの中華煮 麦入りごはん 牛乳	「かぼちゃ、油揚げ、人参、玉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「生揚げ、豚肉、人参、いんげん、オイスターソース、濃口、上白糖、米油、ごま油、酒」「米、麦」「牛乳」	602	25.2	18	401	3	311	0.41	0.45	16	2.08	4
22 火 わかめのすまし汁 白菜の塩昆布炒め タコ飯 牛乳	「玉ねぎ、わかめ、人参、油揚げ、薄口、塩、昆布パウダー、削り節」「豚肉、白菜、塩昆布、薄口、塩、米油、ごま油」「米、油揚げ、人参、タコ、酒、濃口、薄口、塩、昆布パウダー」「牛乳」	584	30.3	16	354	2	196	0.47	0.45	14	2.91	2.1
23 水 ポークカレー 野菜炒め 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、カレールウ、米油、赤ワイン」「キャベツ、人参、玉ねぎ、濃口、米油、塩、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	657	23.5	16	298	1.9	300	0.56	0.46	47	2.33	5.4
24 木 コーンのスープ ウインナーの炒め物 クロワッサン 牛乳	「コーン、人参、じゃがいも、玉ねぎ、薄口、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶、米油」「ウインナー、人参、玉ねぎ、塩、黒こしょう、濃口、米油」「クロワッサン」「牛乳」	648	21.9	34	279	2.1	283	0.68	0.65	18	2.64	4

* 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。