



	こんだて 献立	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)
12	火 みそ汁 れんこんと鶏の甘辛炒め 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、わかめ、玉ねぎ、油揚げ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏肉、れんこん、人参、ごぼう、上白糖、濃口、酒、みりん、米油」「米、麦」「牛乳」	596	26.6	11.7	321	2.27	198	0.26	0.45	25	2.37	3.9
13	水 おでん 切干のキムチ和え 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、板こんにやく、大根、竹輪、生揚げ、削り節、濃口、酒、上白糖」「切干大根、人参、ほうれん草、豚肉ミンチ、白菜キムチ、濃口、塩、米油、ごま油」「米、麦」「牛乳」	579	23.2	13.3	466	2.46	210	0.40	0.47	30	2.18	5.6
14	木 洋風スープ 枝豆とコーンのソテー 揚げパン 牛乳	「ウインナー、人参、玉ねぎ、キャベツ、濃口、薄口、鶏がらスープ缶、塩、白こしょう、米油」「枝豆、コーン、人参、ベーコン、塩、白こしょう、米油」「きなこ、上白糖、塩、米油、コッペパン」「牛乳」	645	25.9	28.3	321	2.13	229	0.66	0.66	20	2.46	6.0
15	金 雑煮 丸大根と厚揚げの煮物 菜めし 牛乳	 「小松菜、金時人参、白玉団子、里芋、大根、ちらしかまぼこ、昆布パウダー、母ちゃん味噌、白みそ、削り節」「生揚げ、豚肉、大根、昆布パウダー、みりん、薄口、削り節」「米、乾燥大根葉」「牛乳」	610	24.4	14.9	409	3.07	197	0.40	0.44	16	2.48	3.1
18	月 たぬき汁 きびなごのから揚げ 麦入りごはん 納豆 牛乳	「板こんにやく、油揚げ、人参、えのきたけ、大根、葉ねぎ、生姜、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、塩」「きびなご、米油、上白糖、濃口、酒」「米、麦」「納豆」「牛乳」	639	28.2	20.1	560	3.20	216	0.23	0.61	7	1.61	4.8
19	火 ヤーコンのみそ汁 卵の花の炒り煮 中華おこわ 牛乳	 「ヤーコン、わかめ、玉ねぎ、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「おから、ごぼう、人参、突きこんにやく、葉ねぎ、米油、上白糖、薄口、みりん、削り節」「米、もち米、酒、濃口、人参、焼豚、たけのこ、ごま油、上白糖、塩、薄口」「牛乳」	545	20.2	12.7	344	2.18	201	0.29	0.40	7	3.49	4.8
20	水 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	「玉ねぎ、人参、大根、かまぼこ、葉ねぎ、昆布パウダー、薄口、塩、削り節」「じゃがいも、鶏肉、澱粉、米油、母ちゃん味噌、みりん、上白糖、すりごま」「米、麦」「牛乳」	633	24.1	15.6	303	1.86	161	0.25	0.44	24	1.71	3.1
21	木 かぶのスープ ラビオリのクリーム煮 バターロール 牛乳	「玉ねぎ、かぶ、かぶの葉、人参、塩、白こしょう、濃口、薄口、米油、鶏がらスープ缶」「ラビオリ、人参、玉ねぎ、ポタージュの素、牛乳、生クリーム、ポークパイヨン、塩、白こしょう、米油」「バターロール」「牛乳」	593	24.0	17.1	319	1.46	282	0.67	0.67	16	3.60	4.3
22	金 ポークカレー もやしの炒め物 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、生姜、カレーパウダー、米油、赤ワイン」「もやし、ベーコン、玉ねぎ、にんにく、塩、濃口、米油」「米、麦」「牛乳」	694	25.1	19.2	288	1.96	229	0.61	0.48	32	2.37	5.4
25	月 牛丼 野菜炒め 麦入りごはん 牛乳	「牛肉、玉ねぎ、糸こんにやく、グリーンピース、濃口、みりん、上白糖」「キャベツ、玉ねぎ、生揚げ、ぶなしめじ、にんにく、生姜、酒、上白糖、濃口、米油」「米、麦」「牛乳」	650	31.1	19.8	377	3.94	81	0.30	0.51	26	1.47	4.5
26	火 ベジタスープ ささみのコーンフレーク揚 げ 麦入りごはん 納豆 牛乳	「人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、春雨、生姜、米油、薄口、酒、みりん、塩、白こしょう、鶏がらスープ缶」「ささみ、塩、白こしょう、小麦粉、コーンフレーク、米油」「米、麦」「納豆」「牛乳」	698	21.8	17.4	286	2.73	168	0.34	0.69	24	1.90	5.5
27	水 白みそシチュー 五目煮豆 麦入りごはん 牛乳	「鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、白菜、ほうれん草、バター、小麦粉、牛乳、削り節、塩、薄口、白みそ、白こしょう、米油」「大豆、竹輪、人参、板こんにやく、ごぼう、米油、濃口、三温糖、みりん」「米、麦」「牛乳」	648	27.9	14.9	382	2.49	387	0.34	0.51	27	1.45	6.0
28	木 白菜もりもりスープ チリコンカン 二枚食パン 牛乳	「人参、もやし、白菜、鶏がらスープ缶、塩、濃口、薄口、生姜、にんにく、米油」「豚肉ミンチ、大豆ミート、大豆、玉ねぎ、にんにく、濃厚ソース、ケチャップ、米油、塩、白こしょう、タバスコ」「二枚食パン」「牛乳」	578	28.5	18.2	343	2.59	160	0.82	0.70	16	2.87	6.7
29	金 すまし汁 たんたんめん 麦入りごはん 牛乳	「大根、突きこんにやく、人参、油揚げ、葉ねぎ、ごぼう、昆布パウダー、削り節、薄口、塩」「豚肉ミンチ、たけのこ、にんにく、生姜、根深ねぎ、ごま油、米油、トウバンジャン、コチュジャン、塩、白こしょう、チンゲンサイ、ラーメン、赤みそ、鶏がらスープ缶」「米、麦」「牛乳」	544	22.2	13.5	325	1.98	210	0.38	0.44	11	1.98	3.8

* 献立は変更することがあります。



豊能町でつくられた食べ物が出る日です。