



	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 きつねうどん おかか ^あ 和え ゆかりごはん 牛乳	「うどん、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、かまぼこ、削り節、昆布パウダー、薄口。みりん、油揚げ、濃口、上白糖」「白菜、人参、しめじ、削り節、粉かつお、みりん、濃口」「米、麦、ゆかり」「牛乳」	570	20.2	12.6	360	2.00	296	0.24	0.42	16	2.77	4.3
13	水 すまし汁 豚肉 ^あ キムチ 麦入りごはん 牛乳	「白玉団子、人参、大根、葉ねぎ、えのきたけ、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「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」	588	25.2	14.0	298	1.84	156	0.61	0.51	17	2.13	3.4
14	木 オニオンスープ おさつマヨ バターロール 牛乳	「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」「ベーコン、人参、玉ねぎ、さつまいも、食塩、白こしょう、ノンエッグマヨネーズ、米油」「バターロール」「牛乳」	610	24.2	20.9	313	1.37	241	0.69	0.68	22	3.18	4.6
15	金 味噌汁 鶏 ^あ じゃが わかめごはん 牛乳	 「じゃがいも、ほうれん草、玉ねぎ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、いんげん、三温糖、濃口、みりん、酒、米油」「わかめ、白炒りゴマ、食塩、米、麦」「牛乳」	613	26.1	11.2	342	2.67	273	0.32	0.48	47	3.48	5.4
18	月 ためき汁 ちくわの磯辺揚げ 麦入りごはん 牛乳 納豆	「板こんにゃく、油揚げ、人参、えのきたけ、大根、葉ねぎ、しょうが、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、食塩」「竹輪、青のり、小麦粉、米油」「米、麦」「牛乳」「納豆」	647	27.7	19.5	600	2.91	162	0.24	0.56	6	1.70	4.9
19	火 ポークカレー フルーツミックス 麦入りごはん ヨーグルトドリンク	「豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、にんにく、しょうが、カレーパウダー、米油、赤ワイン」「みかん缶詰、黄桃缶詰、アレンジダイゼリー」「米、麦」「ヨーグルトドリンク」	628	21.2	8.0	902	2.78	165	0.51	0.40	27	1.94	5.0
20	水 けんちん汁 切干大根 ^{いた} のカレー炒め 麦入りごはん 牛乳	「突きこんにゃく、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」「切干大根、豚肉、人参、濃口、酒、みりん、食塩、カレー粉、米油、削り節」「米、麦」「牛乳」	584	26.7	15.3	388	2.27	301	0.56	0.47	11	1.43	5.0
21	木 洋風スープ 鮭 ^{さけ} 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、とりがら、食塩、白こしょう、米油」「コッペパン」「牛乳」	598	29.2	18.5	312	1.43	229	0.75	0.74	31	3.07	4.2
22	金 コンソメスープ ミートボール ^に のトマト煮 麦入りごはん 牛乳	「スイートコーン、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、ポークパイオン」「ポーク・チキンミートボール、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、トマトダイスカット缶詰、トマトピューレ、ケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう、米油」「米、麦」「牛乳」	609	23.9	14.7	270	1.73	284	0.59	0.49	27	2.49	4.7
25	月 味噌汁 鶏 ^あ さき揚げのレモンソース 麦入りごはん 牛乳 納豆	「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」「さき揚げ、酒、澱粉、米油、濃口、みりん、レモン果汁、上白糖」「米、麦」「牛乳」「納豆」	626	21.8	16.8	349	2.94	158	0.27	0.59	7	2.02	4.8
26	火 なめこ汁 さつまいも ^あ と鶏 ^あ の煮物 たけのこごはん 牛乳	 「玉ねぎ、なめこ、大根、削り節、昆布パウダー、赤みそ」「さつまいも、鶏肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、いんげん、人参、三温糖、濃口、米油、酒」「たけのこ、鷹の爪、人参、鶏肉細切れ、油揚げ、米、かつおだし、薄口、食塩」「牛乳」	561	27.8	11.8	337	2.35	226	0.28	0.51	24	2.68	4.9
27	水 中華スープ 八宝菜 ^{はっほうさい} 麦入りごはん 牛乳	「きくらげ、人参、もやし、木綿豆腐、ごま油、鶏がらスープ、濃口、食塩」「豚肉、青ピーマン、人参、白菜、玉ねぎ、にんにく、しょうが、濃口、澱粉、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」	550	24.8	14.5	283	1.68	264	0.57	0.48	18	2.40	3.4
28	木 ミネストローネ 枝豆 ^{えだまめ} とコーンのソテー 黒糖パン 牛乳	「ミネストローネ、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、食塩、白こしょう、米油」「黒糖パン」「牛乳」	590	25.5	19.5	333	3.03	245	0.80	0.73	24	2.47	5.6

* 献立は変更する場合があります。



豊能町で作られた食べ物があふれる日です。