

	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)
1 水	団子汁 いそ煮 麦入りごはん 牛乳	「白玉団子、大根、人参、ごぼう、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」「じゃがいも、豚肉、ひじき、生揚げ、人参、米油、上白糖、濃口、みりん、酒」「米、麦」「牛乳」	617	24.1	14.5	382	3.50	259	0.43	0.45	19	1.88	4.9
2 木	洋風スープ 鶏肉のトマトソース煮込み コッペパン 牛乳	「マカロニ、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」「鶏肉、人参、玉ねぎ、トマトダイスカット缶詰、しめじ、パセリ粉、ケチャップ、トマトピューレ、にんにく、食塩、米油、赤ワイン、白こしょう」「コッペパン」「牛乳」	578	29.5	14.3	305	1.55	243	0.66	0.71	20	2.80	4.4
3 金	つみれ汁 鶏肉とじゃがいもの味噌炒め 麦入りごはん 牛乳	「イワシボール、大根、ごぼう、人参、薄口、食塩、削り節、昆布パウダー、葉ねぎ」「じゃがいも、鶏肉、板こんにやく、人参、いんげん、竹輪、赤みそ、酒、三温糖、米油、みりん、濃口」「米、麦」「牛乳」	586	27.7	12.6	355	2.38	242	0.25	0.54	21	2.42	4.0
6 月	味噌汁 鶏肉の照り煮 麦入りごはん 牛乳	「じゃがいも、わかめ、玉ねぎ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏肉、玉ねぎ、人参、スイートコーン、マッシュルーム、薄口、みりん、上白糖、白ワイン、にんにく」「米、麦」「牛乳」	573	25.1	10.9	309	2.11	162	0.26	0.46	21	2.52	4.1
7 火	ポークカレー ザワークラウト 麦入りごはん ヨーグルトドリンク	「豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、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、食塩、米酢、上白糖、黒こしょう」「米、麦」「ヨーグルトドリンク」	593	22.2	8.5	917	1.75	293	0.56	0.42	37	2.04	5.7
8 水	わかめとコーンのスープ 豚肉キムチ 麦入りごはん 牛乳	「わかめ、人参、玉ねぎ、スイートコーン、しょうが、にんにく、白炒りゴマ、米油、食塩、濃口、薄口、ごま油、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」	589	26.8	14.6	274	1.57	174	0.62	0.52	15	2.52	3.5
9 木	キャベツもりもりスープ 枝豆とコーンのソテー 揚げパン 牛乳	「人参、豚肉、食塩、キャベツ、鶏がらスープ、濃口、薄口、しょうが、にんにく、米油」「枝豆、スイートコーン、人参、ベーコン、食塩、白こしょう、米油」「きな粉、上白糖、食塩、米油、コッペパン」「牛乳」	624	27.2	25.9	325	2.18	229	0.70	0.68	27	2.67	6.0
10 金	きつねうどん 豚肉とほうれん草の炒め物 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、みりん」「ほうれん草、豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、濃口、食塩、白こしょう、米油」「米、麦、ゆかり」「牛乳」	605	24.0	14.6	352	2.08	393	0.40	0.46	13	2.80	4.2
13 月	たぬき汁 新じゃがの煮物 ごはん 牛乳 納豆	「板こんにやく、油揚げ、人参、だいこん、葉ねぎ、しょうが、薄口、酒、削り節、昆布パウダー、食塩」「じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉ミンチ、上白糖、酒、薄口、米油、みりん、澱粉」「米」「牛乳」「納豆」	610	26.0	15.6	354	2.75	158	0.24	0.56	23	1.49	4.5
14 火	マーボー豆腐 焼きビーフン 麦入りごはん 牛乳	「木綿豆腐、豚肉ミンチ、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、葉ねぎ、濃口、赤みそ、酒、ごま油、米油、澱粉、上白糖、トウバンジャン」「人参、玉ねぎ、豚肉、青ピーマン、ビーフン、鶏がらスープ、食塩、濃口、ごま油、米油、白こしょう」「米、麦」「牛乳」	637	27.3	15.7	328	2.20	303	0.53	0.46	15	2.13	4.1
15 水	ほうれん草と卵のスープ 豚肉とこんにやくの七味焼き 麦入りごはん 牛乳	「ほうれん草、卵、玉ねぎ、人参、薄口、濃口、食塩、白こしょう、鶏がらスープ、米油」「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」	587	28.1	16.0	301	2.00	373	0.58	0.59	13	1.92	4.1
16 木	ラビオリスープ ラタトゥイユ コッペパン 牛乳	「ラビオリ、人参、玉ねぎ、鶏肉細切れ、スイートコーン、米油、薄口、食塩、白こしょう、鶏がらスープ」「野菜ミックス、トマトダイスカット缶詰、玉ねぎ、ベーコン、にんにく、白ワイン、食塩、白こしょう、オリーブ油、ウスターソース、鶏がらスープ」「コッペパン」「牛乳」	573	25.4	16.8	299	1.51	180	0.71	0.72	41	2.99	4.6
17 金	けんちん汁 白身魚の甘酢あん 麦入りごはん 牛乳	「突きこんにやく、人参、だいこん、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」「ホキ、澱粉、米油、酒、人参、玉ねぎ、青ピーマン、澱粉、米酢、上白糖、濃口、米油」「米、麦」「牛乳」	611	27.1	17.3	353	1.97	273	0.24	0.46	13	1.60	3.5
20 月	肉豆腐 切干大根の含め煮 麦入りごはん 牛乳	「木綿豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、にら、濃口、三温糖、みりん、酒、米油、澱粉」「切干大根、いんげん、人参、濃口、三温糖、みりん、酒、削り節、米油」「米、麦」「牛乳」	606	24.5	13.9	372	2.24	305	0.46	0.45	11	1.57	5.0
21 火	味噌汁 豚肉の生姜焼き 麦入りごはん 牛乳	「ソフト豆腐、大根、わかめ、玉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「豚肉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、白炒りゴマ、濃口、米油、上白糖、酒」「米、麦」「牛乳」	580	25.7	14.5	336	2.27	81	0.52	0.44	10	2.38	3.3
22 水	中華スープ マーボー春雨 麦入りごはん 牛乳	「人参、玉ねぎ、きくらげ、根深ねぎ、豚肉、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」「豚肉ミンチ、春雨、大豆の華、人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、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」	609	25.0	13.9	287	2.42	275	0.43	0.46	10	2.42	5.4
23 木	アーサー汁 麩チャンプルー パン 牛乳	「あおさ、かまぼこ、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのき、しょうが、昆布パウダー、濃口、食塩、削り節」「すきやき麩、卵、食塩、豚肉、にら、玉ねぎ、米油、食塩、白こしょう、濃口」「パン」「牛乳」	556	23.1	15.2	343	1.98	202	0.65	0.72	8	2.68	3.3
24 金	豚汁 アジフライ 添え野菜 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、にんにく、ごぼう、突きこんにやく、大根、葉ねぎ、油揚げ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌、米油」「アジフライ、米油」「キャベツ、人参、米油、白こしょう、濃厚ソース」「米、麦」「牛乳」	632	28.4	18.7	337	3.91	269	0.47	0.50	21	2.34	4.6
27 月	わかめスープ 八宝菜 麦入りごはん 牛乳	「わかめ、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、青ピーマン、人参、白菜、玉ねぎ、にんにく、しょうが、きくらげ、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」	566	24.4	13.8	279	1.62	229	0.56	0.47	19	2.11	3.8
28 火	玉ねぎのみそ汁 五目きんぴら ごはん 牛乳 納豆	「人参、玉ねぎ、キャベツ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏肉細切れ、人参、ごぼう、青ピーマン、竹輪、突きこんにやく、三温糖、みりん、米油、濃口、酒、白炒りゴマ、ごま油」「米」「牛乳」「納豆」	608	24.2	14.2	359	2.85	269	0.24	0.57	28	2.09	6.7
29 水	キムチチゲ オイスターソース炒め 麦入りごはん 牛乳	「厚揚げ、豚肉、人参、だいこん、しめじ、根深ねぎ、にら、キムチ、母ちゃん味噌、鶏がらスープ、米油」「小松菜、豚肉、人参、にんにく、しょうが、オイスターソース、濃口、米油、ごま油、酒」「米、麦」「牛乳」	593	26.1	15.7	319	2.64	290	0.60	0.53	20	2.04	4.2
30 木	春雨スープ チリコンカン 2枚食パン 牛乳	「春雨、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、鶏がらスープ」「豚肉ミンチ、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」	617	29.5	19.0	367	2.97	165	0.77	0.68	9	2.76	7.6

* 献立は変更することがあります。



豊能町で作られた食糧が出る日です。