

	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 金	ためき汁 豚肉とごぼうの炒め物 麦入りごはん 牛乳	「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」「豚肉、ごぼう、青ピーマン、にんにく、白炒りゴマ、濃口、みりん、米油、酒」「米、麦」「牛乳」	589	26.2	16.6	337	2.18	161	0.58	0.47	15	1.14	4.4
4 月	すまし汁 マグロの竜田揚げ キャベツのソテー 麦入りごはん 牛乳 納豆	「玉ねぎ、人参、大根、葉ねぎ、昆布パウダー、薄口、食塩、削り節」「マグロ、酒、しょうが、濃口、澱粉、米油」「キャベツ、人参、米油、食塩、白こしょう、米油」「米、麦」「牛乳」「納豆」	642	34.5	17.2	342	3.58	339	0.32	0.60	26	1.71	5.7
5 火	かきたま汁 厚揚げの煮びたし 麦入りごはん 牛乳	「卵、じゃがいも、人参、玉ねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、薄口、食塩」「生揚げ、豚肉、小松菜、糸こんにゃく、玉ねぎ、昆布パウダー、みりん、薄口、削り節」「米、麦」「牛乳」	621	27.1	17.5	406	3.24	205	0.54	0.55	26	1.74	3.8
6 水	わかめスープ 豚肉のマヨネーズ炒め 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」「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」	600	25.2	17.6	266	1.44	162	0.60	0.47	28	1.76	3.5
7 木	七タ汁 きゅうりのピリ辛炒め パインパン 牛乳 セタゼリー	「オクラ、人参、はるさめ、冬瓜、かまぼこ、薄口、濃口、食塩、澱粉、米油、鶏がらスープ」「きゅうり、豚肉、にんにく、米油、上白糖、濃口、米酢、酒、トウバンジャン、コチュジャン、ごま油、食塩」「パインパン」「牛乳」「セタゼリー」	613	25.6	16.7	335	2.12	164	0.91	0.70	32	2.75	3.0
8 金	豚汁 ひじきと切り干し大根の含め煮 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、人参、ごぼう、突きこんにゃく、大根、葉ねぎ、油あげ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌、米油」「ひじき、切り干し大根、人参、いんげん、鶏肉細切れ、上白糖、米油、酒、みりん、濃口、削り節」「米、麦」「牛乳」	602	27.5	14.0	376	2.98	263	0.46	0.49	12	2.28	5.5
11 月	豚丼の具 キャベツと竹輪の味噌炒め 麦入りごはん 牛乳	「豚肉、根深ねぎ、玉ねぎ、糸こんにゃく、米油、みりん、濃口、三温糖、昆布パウダー、酒、削り節」「キャベツ、竹輪、玉ねぎ、しょうが、米油、濃口、トウバンジャン、赤みそ、みりん」「米、麦」「牛乳」	608	28.3	13.7	404	1.83	83	0.61	0.46	21	1.96	3.3
12 火	味噌汁 鶏のからあげ 添え野菜 塩昆布ごはん 牛乳	「じゃがいも、カットわかめ、玉ねぎ、葉ねぎ、削り節、昆布パウダー、母ちゃん味噌」「鶏肉、しょうが、濃口、酒、澱粉、米油」「キャベツ、人参、米油、食塩、白こしょう」「米、麦、塩昆布」「牛乳」	655	27.5	18.0	324	2.30	129	0.25	0.47	30	3.04	3.5
13 水	ワンタンスープ 豆みそキャベツ 麦入りごはん 牛乳	「白菜、人参、ワンタン、にら、にんにく、しょうが、玉ねぎ、濃口、薄口、食塩、白こしょう、ごま油、米油、鶏がらスープ」「豚肉ミンチ、大豆の華、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、赤みそ、米油、濃口、上白糖、トウバンジャン、コチュジャン、酒」「米、麦」「牛乳」	593	24.9	13.9	308	2.46	163	0.36	0.42	26	2.31	5.5
14 木	ミネストローネ ツナサラダ 黒糖パン 牛乳	「人参、玉ねぎ、ウインナー、マカロニ、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」「玉ねぎ、シーチキン、スイートコーン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、白こしょう、食塩、米油」「黒糖パン」「牛乳」	658	27.7	24.0	318	2.75	171	0.76	0.71	29	2.80	4.3
15 金	豊能カレー フルーツミックス ごはん ヨーグルトドリンク	「豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、オクラ、ズッキーニ、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、黄桃詰、アレンジダイゼリー」「米」「ヨーグルトドリンク」	611	21.1	7.9	908	2.80	138	0.50	0.41	34	1.94	4.6
18 月	海の日												
19 火	トックスープ 糸こんにゃくの炒め物 麦入りごはん 牛乳	「トック、人参、玉ねぎ、にら、鶏肉細切れ、にんにく、しょうが、薄口、ごま油、米油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう」「糸こんにゃく、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、麦」「牛乳」	598	25.3	11.0	288	1.54	303	0.24	0.46	20	1.77	4.1

\* 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。